ANEXO 32: GUIAS DE PREPARACION PAE SEM 2024

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR SED

ALMUERZO JORNADA ÚNICA

GRUPO DE EDAD		**OPERADOR**	
DEPARTAMENTO	**VALLE DEL CAUCA**	**MUNICIPIO**	

GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 1	**MENÚ 1**

COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PREESCOLAR**			**PRIMARIA NIVEL 1,2,3**			**PRIMARIA NIVEL 4 Y 5**			**SECUNDARIA(6,7,8,9)**			**CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO(10 Y 11)**			**PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN**
			PESO BRUTO (g)	**PESO NETO (g)**	**PESO SERVIDO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**PESO SERVIDO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**PESO SERVIDO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**PESO SERVIDO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**PESO SERVIDO (g)**	
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO EN GOULASH CON HABICHUELA, ZANAHORIA Y APIO**	Cerdo lomo o cañon, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50	**Total 72g** (Carne 38g, verduras con guiso 29 y papa 5)	55	55	**Total 87g** (Carne 42g, verduras con guiso 35g y papa 10g)	63	63	**Total 103g** (Carne 48g, verduras con guiso 40g y papa 15g)	78	78	**Total 134g** (Carne 59g, verduras con guiso 45g y papa 30g)	94	94	**Total 168g** (Carne 71g, verduras con guiso 57g y papa 40g)	**CARNE DE CERDO EN GOULASH CON HABICHUELA, ZANAHORIA Y APIO** Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de cerdo y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la carne se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación** 1.Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla y el ajo. 2. Picar la carne de cerdo en trozos o cuadros medianos, adicionarle la sal junto con la cebolla y el ajo previamente picados para adobar. 3. Llevar la carne a cocción entre recipiente u olla con aceite previamente caliente y mantener a fuego moderado con tapa. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros la zanahoria y la papa. De igual forma seleccionar, pesar, lavar, despuntar y picar la habichuela en tajadas cortas y delgadas o moneditas. Finalmente seleccionar, pesar, lavar, retirar hojas y picar los tallos del apio en medias lunas. 5. Adicionar las verduras picadas y la papa picada a la carne en cocción, agregar un poco de agua y de sal para evitar que la preparación se seque, mezclar a bajo fuego hasta que todo se encuentre cocido en sus propios jugos. 6. En recipiente aparte incorporar la harina de trigo en un poco de agua hasta que quede una mezcla no muy espesa ni muy suelta y llevarla a fuego medio revolviendo constantemente hasta que esta espese. Una vez finalizada esta salsa adicionarla a la carne con las verduras y papa. 7. Tomar temperatura de final de cocción según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 8. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo tomar las contramuestras según protocolo establecido por el operador. 9. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C. De ser necesario durante la distribución agregar un poco de agua para evitar que la preparación se seque demasiado o se pegue a la olla.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20		27,1	23		23,5	20		29,4	25		41,2	35		
		Habichuela, cruda	22,2	20		24,4	22		27,8	25		27,8	25		38,9	35		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Apio, crudo	20,0	10		30	15		40	20		40	20		40	20		
		Cebolla cabezona, cruda	3,2	3		4,2	4		5,3	5		6,3	6		8,4	8		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	2,0	2		3	3		4	4		6	6		7	7		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	5,6	5		10,5	10		16,7	15		33,3	30		44,4	40		
		Ajo, crudo	1,00	0,5		0,50	0,5		0,50	0,5		0,50	0,5		0,50	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2		4	4		6	6		7	7		9	9		
CEREAL	**ARROZ CON PIMENTON**	Arroz blanco, pulido, crudo	26,0	26	60 g	37	37	85 g	46	46	106 g	64	64	147 g	64	64	147 g	**ARROZ CON PIMENTON** 1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla. De igual forma seleccionar, pesar, lavar, retirar tallo y semillas al pimentón y rallarlo o picarlo en cuadros pequeños. Poner a freir la cebolla y el pimentón en aceite previamente caliente. 2. Adicionar al guiso el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,2	3		4,2	4		5,3	5		6,3	6		
		Pimentón rojo, crudo	2,4	2		3,5	3		4,7	4		5,9	5		7,1	6		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	2	2		2	2		2	2		2	2		3	3		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CRIOLLA DORADA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	62,0	62	48g	62	62	50g	80	80	64g	115	115	92g	120	120	96g	**PAPA CRIOLLA DORADA** 1. Seleccionar, pesar, lavar, quitar las raíces y ojos a la papa criolla. 2. Cocer las papas por dos o tres minutos dentro de agua en punto de ebullición con sal según volúmen de papas hasta lograr que estas se cocinen pero mantengan firmes. Posteriormente retirarlas del fuego y escurrirles el agua. 3. Freir las papas en sartén con aceite previamente caliente. 4. Una vez terminada la fritura y esten doradas, tomar la temperatura final y registrar en formato correspondiente. Retirar las papas del aceite y reservarlas en recipiente limpio y seco. 5. Agregar sal, realizar prueba organoléptica según protocolo establecido. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir de acuerdo al nivel de escolaridad.
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	2	2		3,0	3		3,0	3		3,0	3		4	4		
VERDURA FRIA O CALIENTE	**INCLUIDO EN EL COMPONENTE PROTEICO**																	
BEBIDA/FRUTA	**SORBETE DE GUAYABA**	Guayaba, madura, cruda	92,9	65	200cc	92,9	65,0	200cc	92,9	65,0	200cc	92,9	65	200cc	92,9	65	200cc	**SORBETE DE GUAYABA** **El día anterior a la preparación:** Llenar con agua bolsas plásticas previamente desinfectadas y llevarlas al congelador. Medir con jarra la capacidad de volúmen de cada bolsa. **El día de la distribución:** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura,cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3.Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volúmen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4.Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8.Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. **NOTA:** En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13		13,0	13,0		13,0	13,0		15	15		15	15		
		Azúcar blanco, granulado	6,0	6		6,0	6		6,0	6		8,0	8		8	8		

MENÚ No. 2																		MENÚ No. 2
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE DE PECHUGA DE POLLO ASADA	AVES Pollo Pechuga, carne sin piel cruda	77,0	50	29g	84,6	55	32g	97	63	36g	107,6	70	40g	113,8	74	42g	**FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO ASADA** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de pechuga de pollo y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la carne se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación** 1. Porcionar pechuga de pollo descongelada en trozos de tamaño mediano y agregarle el ajo y la cebolla picados junto con la sal para adobar. 2. Asar la pechuga de pollo adobada en recipiente con aceite caliente garantizando que esta se ase o cocine junto con su adobo (cebolla y ajo). 3. Una vez la carne se encuentre cocida y con la superficie dorada, tomar la temperatura de final de cocción y registrar en el formato establecido. 4. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato establecido. En caso de que la sede haya sido seleccionada para toma de contramuestra hacerlo según el protocolo establecido. 5. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir según nivel de escolaridad y durante la distribución garantizar que la temperatura no sea menor a 65°C.
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	4,2	4		5,3	5		6,3	6		6,3	6		6,3	6		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	4	4		5	5		6	6		7	7		8	8		
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	5	5	**Total 19g** (Lenteja 13g y Papa con guiso 6g)	8	8	**Total 28g** (Lenteja 20g y Papa con guiso 8g)	17	17	**Total 57g** (Lenteja 43g y Papa con guiso 14g)	37	37	**Total 117g** (Lenteja 93g y Papa con guiso 24g)	45	45	**Total 144g** (Lenteja 113g y Papa con guiso 31g)	**LENTEJAS GUISADAS** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, fecha de vencimiento y estado de los empaques de lenteja. Abrir los empaques y verter en bandeja plástica para revisar y retiar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. **El Día de la Preparación** 1.Retirar el agua de remojo a las lentejas, adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros la papa. Llevarla a cocción junto con las lentejas. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo y picar en cuadros el tomate. Llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente y adicionar sal. 4. Una vez estén blandas las lentejas, incorporar el guiso, mezclar y reservar a fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos. 5. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 7. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	2,5	2		3,8	3		5	4		6,3	5		7,5	6		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,2	3		4,2	4		5,3	5		6,3	6		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	3,3	3		4,4	4		8,9	8		16,7	15		22,2	20		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	3	3		4	4		5	5		6	6		7	7		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26	26	60g	37	37	85g	46	46	106g	60	60	138g	64	64	143g	**ARROZ BLANCO** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,2	3		4,2	4		5,3	5		6,3	6		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	2	2		3	3		4	4		5	5		6	6		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	73,8	59	24g	82,5	66	26g	108,8	87	35g	112,5	90	36g	112,5	90	36g	**YUCA DORADA** **Prealistamiento el Día de Recepción** Pesar, registrar el formato de recepción, lavar, pelar, trocear según tamaños establecidos por nivel de escolaridad y retirar la raíz central. Almacenar entre bolsas plásticas limpias y desinfectadas. Llevar a congelación. **El Día de la Preparación:** 1. Con yuca preliminada y congelada: Llevar la yuca directamente a cocción entre suficiente agua en ebullición (que cubra la yuca) y con sal. 2. Con yuca sin preliminar: Seleccionar, pesar, lavar, pelar, trocear según tamaño establecido por nivel de escolaridad y retirar la raíz central a la yuca. Llevar a cocción entre suficiente agua en ebullición (que cubra la yuca) con sal. 3. Escurrir el agua cuando la yuca se encuentre cocida pero firme y llevar a freir en aceite previamente caliente hasta que los trozos doren. 4. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato establecido. Sacar los trozos de yuca dorada del aceite y ponerlos en otro recipiente. 5. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar o separar las porciones según nivel de escolaridad y servir con pinza o mano limpia para facilitar el agarre y garantizar que no se partan los trozos.
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	3	3		3	3		4	4		5	5		6	6		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA CON LIMON	Lechuga común, cruda	36,4	20	50g	36,4	20	60g	45,5	25	65g	54,5	30	70g	54,5	30	90g	**ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA CON LIMÓN** 1. Seleccionar, pesar, lavar, retirar pedúnculos y desinfectar el tomate. De igual forma seleccionar, pesar, partir en dos de forma transversal, retirar el cogollo o centro, deshojar, lavar y desinfectar las hojas de la lechuga. Finalmente seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el limón según protocolo establecido. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 2. Picar el tomate en cuadritos y la lechuga en tiras. De igual forma partir el limón en dos y exprimir para obtener su jugo. Reservar el zumo de limón en un recipiente plástico. 3. Mezclar las verduras tomate y lechuga, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 4. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar el zumo del limón y la sal, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 5. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestras según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una témperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches más de 20minutos.
		Tomate, crudo	37,5	30		50	40		50	40		50	40		75	60		
		Limón, crudo	2,0	1		2	1		2	1		2	1		2	1		
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
BEBIDA/FRUTA/ LACTEO	JUGO DE LULO	Lulo crudo	108,3	65	200cc	108,3	65	200cc	108,3	65	200cc	100,0	60	200cc	100	60	200cc	**JUGO DE LULO** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el lulo según protocolo establecido. Registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (140cc por ración) 3. Pelar el lulo y licuar en la mitad de agua junto con el azúcar. 4. Colar y agregar el agua restante. Refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura máxima de 6°C 5. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar la contramuestra según protocolo establecido por el operador una vez el jugo se encuentre en temperatura máxima de 6°C. 6. Estandarizar el volúmen de servido y verificar la temperatura máxima de 6°C al inicio del servido, registrar en el formato correspondiente 7. Servir por tandas de forma tal que se garantice la temperatura máxima de 6°C durante distribución y exposición al ambiente no superior a 20 minutos.
		Azúcar blanco, granulado	6	6		6	6		6	6		8	8		8	8		

MENÚ No. 3																			MENÚ No. 3
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE CARNE DE CERDO CON PAPA	Cerdo lomo o cañon, grasa aproximada 12%, crudo	50	50	Total 51g (Cerdo 38g y papa con guiso 16g)	55	55	Total 65g (Cerdo 42g y papa con guiso 23g)	63	63	Total 78g (Cerdo 48g y papa con guiso 30g)	78	78	Total 97g (Cerdo 59g y papa con guiso 38g)	94	94	Total 117g (Cerdo 71g y papa con guiso 46g)	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **ESTOFADO DE CARNE DE CERDO CON PAPA.** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de cerdo y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la carne se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación** 1.Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla y el ajo. 2. Picar la carne de cerdo en trozos o cuadros medianos, adicionarle la sal junto con la cebolla y el ajo previamente picados para adobar. 3. Llevar la carne a cocción entre recipiente u olla con aceite previamente caliente y mantener a fuego moderado con tapa. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros la papa. De igual forma seleccionar, pesar, lavar y picar el tomate. 5. Adicionar la papa y tomate picados a la carne en cocción, agregar un poco de agua y sal para evitar que la preparación se seque, mezclar a bajo fuego hasta que todo se encuentre cocido en sus propios jugos. 6. En recipiente aparte incorporar la harina de trigo en un poco de agua hasta que quede una mezcla no muy espesa ni muy suelta y llevarla a fuego medio revolviendo constantemente hasta que esta espese. Una vez finalizada esta salsa adicionarla a la carne con papa y guiso . 7. Tomar temperatura de final de cocción según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 8. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestras según protocolo establecido por el operador. 9. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C. De ser necesario durante la distribución agregar un poco de agua para evitar que la preparación se seque demasiado o se pegue a la olla.Tomar contramuestras según protocolo establecido por el operador.
		Tomate, crudo	3,8	3		5	4		6,3	5		8,8	7		10	8		
		Cebolla cabezona, cruda	3,2	3		4,2	4		5,3	5		7,4	7		8,4	8		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		
		Sal.	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10		16,7	15		22,2	20		27,8	25		33,3	30		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	2	2		2	2		3	3		5	5		6	6		
		Aceite de soya	2	2		3	3		4	4		5	5		6	6		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	46g	30	30	69g	33	33	76g	50	50	115g	54	54	124g	**ARROZ CON FIDEOS** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla. De igual forma verificar el estado de los empaques, fechas de vencimiento y cantidad de fideos y arroz. Poner a freir la cebolla y los fideos en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a los fideos dorados el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que esta llegue a punto de ebullición. 3. Adicionar el arroz y la sal al agua en ebullición, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,2	3		4,2	4		5,3	5		6,3	6		
		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	6	6		7	7		10	10		10	10		10	10		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	2	2		3	3		4	4		5	5		4	4		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	72,2	52	37g	76,4	55	39g	104,2	75	53g	145,8	105,0	74g	152,8	110	77g	**TAJADA DE PLATANO MADURO** 1. Seleccionar, pesar, lavar y pelar el plátano maduro. 2. Tajar en láminas transversales de tamaño mediano y llevar a freir en aceite previamente caliente. 3. Estar volteando para garantizar su cocción por todos los lados y una vez que estos adquieran su color dorado. 4.Tomar la temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente 5. Realizar prueba organoléptica de las tajadas de platano maduro previamente escurridas. 6. Estandarizar el número de tajadas a servir en cada porción según el gramaje establecido por grupo grado de escolaridad.
		Aceite de soya	1	1		1	1		2	2		3,0	3,0		3	3		
VERDURA FRIA O CALIENTE	VERDURAS ORIENTALES	Repollo blanco, crudo	28,6	20	50g	28,6	20,0	60g	35,7	25	65g	43	30	70g	42,9	30	90g	**VERDURAS ORIENTALES.** 1. Seleccionar, pesar y lavar el repollo, zanahoria y el pimentón. 2. Pelar la zanahoria, dehojar el repollo, retirar el pedúnculo y semillas al pimentón. Picar todas estas verduras en tiras. 3. En un sarten poner a calentar aceite, agregar las verduras y la sal, salterarlas hasta que se cocinen completamente. 4. Una vez las verduras se encuentren cocidas y en su punto, tomar la temperatura de final de cocción y registrar en el formato establecido. 5. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato establecido. En caso de que la sede haya sido seleccionada para toma de contramuestra hacerlo según el protocolo establecido. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir según nivel de escolaridad y durante la distribución garantizar que la temperatura no sea menor a 65°C.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20		35,3	30,0		35,3	30		35,3	30		52,9	45		
		Pimentón rojo, crudo	11,8	10		11,8	10,0		11,8	10		11,8	10		17,6	15		
		Aceite de soya	2,0	2		2	2		3	3		3	3		4	4		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
BEBIDA/FRUTA	SORBETE DE GAUNÁBANA	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	200cc	13	13	200cc	13	13	200cc	15	15	200cc	15	15	200cc	**SORBETE DE GUANABANA** **El día anterior a la preparación** Llenar con agua bolsas plásticas previamente desinfectadas y llevarlas al congelador. Medir con jarra la capacidad de volúmen de cada bolsa. **El día de la distribución** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura,cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y separar la pulpa de las pepas de la guanabana. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volúmen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. **NOTA**: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebia en bolsa previamente lavada y desinfectada
		Guanábana, cruda	92,9	65		92,9	65		92,9	65		92,9	65		92,9	65		
		Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0		6	6		6	6		10	10		10	10		

MENÚ No. 4																		MENÚ No. 4
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	67	60	Total 66g (Huevo 60g y 6g de guiso)	72	65	Total 71g (Huevo 65g y 6g de guiso)	82	74	Total 80g (Huevo 74g y 6g de guiso)	94,4	85	Total 93g (Huevo 85g y 8g de guiso)	108,9	98	Total 107g (Huevo 98g y 9g de guiso)	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **HUEVOS PERICOS** 1. Seleccionar, pesar, lavar, retirar pedúnculo y picar en cuadros el tomate. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla cabezona. 2. Freir a fuego medio la cebolla y el tomate en sartén con aceite previamente caliente. 3. Seleccionar, verifiar fecha de vencimiento, contar, lavar y desinfectar los huevos, registrar desinfección en formato correspondiente. 4. Abrir y verter el contenido de los huevos en recipiente plástico limpio cuidando de revisar el contenido de cada huevo antes de incorporarlo al restante (olor y aspecto). 5. Batir los huevos junto con la sal hasta homogenizar la yema y la clara e incorporarlos al guiso anterior y revolver constantemente hasta que alcance el punto de cocción requerido (cocidos pero no secos). 6. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 8. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido 9. Estandarizar la porción a servir según nivel de escolaridad y garantizar su distribución en temperatura no inferior a 65°C, para ello preparar por baches o tandas.
		Tomate, crudo	7,5	6		7,5	6		7,5	6		10	8		11,3	9		
		Cebolla cabezona, cruda	6,3	6		6,3	6		6,3	6		8,4	8		9,5	9		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	2	2		3	3		4	4		5	5		6	6		
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	12	12	Total 28g (Arveja 26g y 2g de guiso)	20	20	Total 47g (Arveja 44g y 3g de guiso)	25	25	Total 59g (Arveja 55g y 4g de guiso)	37	37	Total 86g (Arveja 81g y 5g de guiso)	45	45	Total 105g (Arveja 99g y 6g de guiso)	**ARVEJAS GUISADAS** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, fecha de vencimiento y estado de los empaques de arveja verde seca. Abrir los empaques y verter en bandeja plástica para revisar y retiar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. **El Día de la Preparación** 1.Retirar el agua de remojo a las arvejas, adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo y picar en cuadros el tomate. Llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente y adicionar sal. 3. Una vez estén blandas las arvejas, incorporar el guiso, mezclar y reservar a fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos. 4. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 5. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,2	3		4,2	4		5,3	5		6,3	6		
		Tomate, crudo	2,5	2		3,8	3		5	4		6,3	5		7,5	6		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Sal.	0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	3	3		4	4		5	5		6	6		7	7		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26	26	60g	37	37	85g	46	46	106g	60	60	138g	64	64	147g	**ARROZ BLANCO** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,2	3		4,2	4		5,3	5		6,3	6		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	3,0	3,0		3	3		3	3		4	4		4	4		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MELADO	plátano hartón, maduro, crudo	86,1	62	69g	97,2	70	77g	131,9	95	105g	118,1	85	94g	118,1	85	94g	**PLATANO MELADO** 1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y trocear el plátano maduro según niveles de escolaridad con el apoyo de la gramera. Revisar el empaque y características organolépticas de la panela. 2. Agregar la panela a suficiente cantidad de agua que cubra la cantidad de plátanos a cocer y eperar hasta que esta se encuentre en ebullición. 3. Adicionar los trozos de plátano al agua de panela en punto de ebullición hasta el logro de una consistencia firme pero cocida. 4. Tomar temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. Retirar el agua y dejar reposar. 5. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato establecido. 6. Garantizar que durante la distribución se cumpla con la estandarización de porciones que previamente se había realizado.
		Panela.	1,0	1		1	1		1	1		1	1		1	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA Y LIMÓN	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,3	25	50g	37,5	30	60g	37,5	30	65g	43,8	35	70g	56,3	45	90g	**ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA Y LIMON** **El Día Anterior a la Preparación:** 1. Seleccionar, pesar, lavar, y cocer entre agua en ebullición la remolacha y la zanahoria. 2. Una vez los dos verduras se encuentren cocidas tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 3. Escurrir y reservar hasta que su temperatura llegue a 60°C, luego llevar a refrigeración. **El Día de la Preparación:** 1. Sacar las verduras remolacha y zanahoria del refrigerador por baches, pelarlas y picarlas. Mezclarlas e irlas llevando nuevamente al refrigerador. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el limón. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Partir en mitades y exprimir para obtener su zumo. Reservar el zumo en recipiente plástico aparte. 3. Una vez vaya a iniciar el servicio sacar la ensalada y agregarles el zumo de limón junto con la sal, mezclar todo y tomar la temperatura final de preparación (esta puede estar máximo en 6°C), registrarla en el formato correspondiente. 4. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido y registrarla. 5. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido. 6. Estandarizar la porción según nivel de escolaridad y sacar por tandas o baches para garantizar la distribución en máximo 6°C y que los tiempos de exposición al ambiente sean menores a 20 minutos durante la distribución.
		Limón, crudo	2,0	1		2	1		2	1		2	1		2	1		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25		35,3	30		41,2	35		41,2	35		52,9	45		
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
BEBIDA/FRUTA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	118,2	65	200cc	109,1	60	200cc	118,2	65	200cc	109,1	60	200cc	109,1	60	200cc	**JUGO DE PIÑA EN AGUA** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la piña según protocolo establecido. Registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (140cc por ración) 3. Pelar la piña, cortar en rodajas y retirar los corazones. 4. Licuar en la mitad de agua junto con el azúcar. 5. Colar y agregar el agua restante. Refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura máxima de 6°C 6. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar la contramuestra según protocolo establecido por el operador cuando el jugo se encuentre en temperatura máxima de 6°C 7. Estandarizar el volúmen de servido y verificar la temperatura máxima de 6°C al inicio del servido, registrar en el formato correspondiente 8. Servir por tandas de forma tal que se garantice la temperatura máxima de 6°C durante distribución y exposición al ambiente no superior a 20 minutos.
		Azúcar blanco, granulado	5	5		5	5		5	5		7	7		7	7		

MENÚ No. 5																		MENÚ No. 5
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA	AVES Pollo Pechuga, carne sin piel cruda	76,9	50	**Total 99g** (Pollo 32g, Papa 13g y verduras con guiso 54g)	84,6	55	**Total 117g** (Pollo 33g, Papa 19g y verduras con guiso 65g)	97	63	**Total 135g** (Pollo 40g, Papa 25g y verduras con guiso71g)	153,8	100	**Total 177g** (Pollo 63g, Papa 38g y verduras con guiso76g)	161,5	105	**Total 208g** (Pollo 66g, Papa 44g y verduras con guiso 98g)	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA** **El Día Anterior a la Preparación:** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo ya sea entera o en filete y llevarla a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que esta se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación** 1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla y el ajo. 2. Si la pechuga de pollo es entera (con hueso y piel) retirar la piel, el hueso y los ligamentos. 3. Picar en trozos de tamaño mediano la pechuga de pollo o filetes y adicionarles la sal, el ajo y la cebolla previamente picados. 4. Llevar la pechuga a cocción entre recipiente u olla con aceite previamente caliente y mantener a fuego moderado con tapa. 5. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros la zanahoria y la papa. De igual forma seleccionar, pesar, lavar, despuntar y picar la habichuela en tajadas cortas y delgadas o monedítas. 6. Adicionar las verduras picadas y la papa picada a la pechuga en cocción, agregar un poco más de sal y mezclar a bajo fuego hasta que todo se encuentre cocido en sus propios jugos. Adicionar un poco de agua para evitar que se seque demasiado. 7. Una vez todo se encuentre cocido tomar temperatura de final de cocción según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 8. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestras según protocolo establecido. 9. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C. De ser necesario durante la distribución agregar un poco de agua para evitar que la preparación se seque demasiado o se pegue a la olla.
		Habichuela, cruda	27,8	25		33,3	30		38,9	35		38,9	35		50	45		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25		35,3	30		35,3	30		41,2	35		52,9	45		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Cebolla cabezona, cruda	8,4	8		10,5	10		11,6	11		12,6	12		16,8	16		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10		16,7	15		22,2	20		33,3	30		38,9	35		
		Aceite de soya	4	4		5	5		7	7		9	9		11	11		
CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	26,0	26	60g	37	37	85g	46	46	106g	64	64	147g	65	65	150g	**ARROZ CON PEREJIL** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Aparte, seleccionar, pesar, lavar, desinfectar y picar finamente el perejil. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Finalmente adicionar el perejil picado sobre el arroz cocido. 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Perejil, crudo	0,3	0,3		0,3	0,3		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,2	3		4,2	4		6,3	6		6,3	6		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	3	3		5	5		6	6		8	8		10	10		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	57,8	52	**Total 71g** (65g de papa +3g de leche y 3g de margarina)	61,1	55	**Total 74g** (68g de papa +3g de leche y 3g de margarina)	83,3	75	**Total 100g** (94g de papa +3g de leche y 3g de margarina)	122,2	110	**Total 144g** (138g de papa +3g de leche y 3g de margarina)	133,3	120	**Total 156g** (150g de papa +3g de leche y 3g de margarina)	**PURÉ DE PAPA COMÚN** 1. Seleccionar, pesar, lavar y pelar la papa. Llevarla a cocción entre agua en ebullición en cantidad suficiente que la cubra y adicionar sal en la cantidad indicada. 2. Una vez terminado el proceso de cocción escurrir el agua y macerar la papa con ayuda de un molinillo. Poco a poco adicionarle la leche previamente reconstituida (ver instrucciones de preparación en el empaque de la leche en polvo) y la margarina. Mezclar todo hasta hacer una masa homogénea. 3. Tomar la temperatura de final de preparación y registrar en el formato correspondiente. 4. Hacer prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido por el operador. 5. Estandarizar la porción a servir según nivel de escolaridad y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 65°C
		Leche de vaca, entera, en polvo	3,0	3		3	3		3	3		3	3		3	3		
		Margarina, esparcible	3,0	3		3	3		3	3		3	3		3	3		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		
VERDURA FRIA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL COMPONENTE PROTEICO																	
BEBIDA/FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango comun, crudo	130	65	200cc	130	65	200cc	130	65	200cc	130,0	65	200cc	120	60	200cc	**JUGO DE MANGO CON LECHE** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el mango según protocolo establecido. Registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (140cc por ración) 3. Separar la pulpa y cáscara del mango de la semilla o pepa. 4. Licuar la pulpa y cáscara con la mitad del agua y el azucar. Reconstituir la leche en polvo con la otra mitad del agua y adicionarla a la mezcla anterior. 5. Mezclar todo y realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 6. Refrigerar o adicionar pilas de hielo (o bolsas con hielo) previamente desinfectadas para garantizar temperatura máxima de 6°C. 7. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido por el operador. 8. Estandarizar el volúmen de servido y verificar la temperatura máxima de 6°C al inicio del servido, registrar en el formato correspondiente. 9. Servir por tandas de forma tal que se garantice la temperatura máxima de 6°C durante distribución y exposición al ambiente no superior a 20 minutos.
		Leche de vaca, entera, en polvo	10	10		10	10		10	10		12,0	12		12	12		
		Azucar	6	6		6	6		6	6		10,0	10		10	10		

MENÚ No. 6																		MENÚ No. 6
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	CHOP SUEY DE POLLO (POLLO, REPOLLO Y ZANAHORIA)	AVES Pollo Pechuga, carne sin piel cruda	76,9	50	Total 86g (Pollo 32g y verduras 54g)	84,6	55	Total 100g (Pollo 35g y verduras 65g)	97	63	Total 110g (Pollo 40g y verduras 70g)	153,8	100	Total 138g (Pollo 63g y verduras 75g)	161,5	105	Total 161g (Pollo 66g y verduras 95g)	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **CHOP SUEY PECHUGA DE POLLO (POLLO, REPOLLO Y ZANAHORIA)** **El Día Anterior a la Preparación:** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo ya sea entera o en filete y llevarla a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que esta se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación** 1.Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla y el ajo. 2. Si la pechuga de pollo es entera (con hueso y piel) retirar la piel, el hueso y los ligamentos. 3. Picar en trozos de tamaño mediano la pechuga de pollo o filetes y adicionarles la sal, el ajo y la cebolla previamente picados. 4. Llevar la pechuga a cocción entre recipiente u olla con aceite previamente caliente y mantener a fuego moderado con tapa. 5. Seleccionar, pesar, lavar y pelar la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, deshojar y lavar las hojas del repollo. Rallar la zanahoria y picar en tiras delgadas el repollo. 6. Adicionar las verduras picadas a la pechuga en cocción, agregar un poco más de sal y mezclar a bajo fuego hasta que todo se encuentre cocido en sus propios jugos. Adicionar un poco de agua para evitar que se seque demasiado. 7. En recipiente aparte incorporar la harina de trigo en un poco de agua hasta que quede una mezcla no muy espesa ni muy suelta y llevarla a fuego medio. 8. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C. De ser necesario durante la distribución agregar un poco de agua para evitar que la preparación se seque demasiado o se pegue a la olla.
		Repollo blanco, crudo	28,6	20		35,7	25		42,9	30		42,9	30		50	35		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20		29,4	25		29,4	25		35,3	30		41,2	35		
		Sal.	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Cebolla cabezona, cruda	8,4	8		9,5	9		10,5	10		12,2	11		10,5	10		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		
		Pimentón rojo crudo	12	10		12	10		12	10		12	10		24	20		
		Aceite de soya	3	3		4	4		5	5		7	7		8	8		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26	26	60g	37	37	85g	46	46	106g	64	64	147g	64	64	147g	**ARROZ BLANCO** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,2	3		4,2	4		6,3	6		6,3	6		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	3	3		4	4		5	5		6	6		8	8		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	86,1	62	43g	97,2	70	49g	131,9	95	67g	166,7	120	84g	187,5	135,0	95g	**TAJADA DE PLATANO MADURO** 1. Seleccionar, pesar, lavar y pelar el plátano maduro. 2. Tajar en láminas transversales de tamaño mediano y llevar a freir en aceite previamente caliente. 3. Estar volteando para garantizar su cocción por todos los lados y una vez que estos adquieran su color dorado. 4.Tomar la temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente 5. Realizar prueba organoléptica de las tajadas de platano maduro previamente escurridas. 6. Estandarizar el número de tajadas a servir en cada porción según el gramaje establecido por grupo grado de escolaridad.
		Aceite de soya	3,0	3		4	4		5	5		6	6		7,0	7,0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL COMPONENTE PROTEICO																	
BEBIDA/FRUTA/ LACTEO	SORBETE DE GUANABANA	Guanábana, cruda	93	65	200cc	93,0	65,0	200cc	93,0	65,0	200cc	93,0	65,0	200cc	93,0	65,0	200cc	**SORBETE DE GUANABANA** **El día anterior a la preparación** Llenar con agua bolsas plásticas previamente desinfectadas y llevarlas al congelador. Medir con jarra la capacidad de volúmen de cada bolsa. **El día de la distribución** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura,cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y separar la pulpa de las pepas de la guanabana. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volúmen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. **NOTA**: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebia en bolsa previamente lavada y desinfectada
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13		13,0	13,0		13,0	13,0		15	15		15,0	15,0		
		Azúcar blanco, granulado	6	6		6	6		6,0	6,0		10,0	10		10,0	10,0		

MENÚ No. 7																		MENÚ No. 7
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	64	58	58g	72	65	65g	79	71	71g	94	85	85g	106	95	95g	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **HUEVOS REVUELTOS** 1. Seleccionar, verifiar fecha de vencimiento, contar, lavar y desinfectar los huevos, registrar desinfección en formato correspondiente. 2. Abrir y verter el contenido de los huevos en recipiente plástico limpio cuidando de revisar el contenido de cada huevo antes de incorporarlo al restante (olor y aspecto). 3. Batir los huevos junto con la sal hasta homogenizar la yema y la clara y adicionarlos al sarten con aceite previamente caliente, revolver constantemente hasta que los huevos alcancen el punto de cocción requerido (cocidos pero no secos). 4. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente 5. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 6. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido 7. Estandarizar la porción a servir según nivel de escolaridad y garantizar su distribución en temperatura no inferior a 65°C, para ello preparar por baches o tandas.
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	2	2		3	3		4	4		5	5		5	5		
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	10	10	**Total 33g**(Lenteja 25g y Papa 6g+ 2g de guiso)	16	16	**Total 53g**(Lenteja 40g y Papa 10g+ 3g de guiso)	25	25	**Total 82g**(Lenteja 63g y Papa 15g+ 4g de guiso)	37	37	**Total 117g**(Lenteja 93g y Papa 19g+ 5g de guiso)	45	45	**Total 144g**(Lenteja 113g y Papa 25g+ 6g de guiso)	**LENTEJAS GUISADAS:** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, fecha de vencimiento y estado de los empaques de lenteja. Abrir los empaques y verter en bandeja plástica para revisar y retiar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. **El Día de la Preparación** 1.Retirar el agua de remojo a las lentejas, adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros la papa. Llevarla a cocción junto con las lentejas. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo y picar en cuadros el tomate. Llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente y adicionar sal. 4. Una vez estén blandas las lentejas, incorporar el guiso, mezclar y reservar a fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos. 5. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 7. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	3	2		4	3		5	4		6	5		7,5	6		
		Cebolla cabezona, cruda	2	2		3	3		4	4		5	5		6,3	6		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	6	5		9	8		13	12		17	15		22,2	20		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1	0,5		1	0,5		1,0	0,5		1	0,5		
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	2	2		3	3		4	4		5	5		5	5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26	26	60g	37	37	85g	46	46	106g	61,0	61,0	140g	64,0	64,0	147g	**ARROZ BLANCO** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Cebolla cabezona, cruda	2,2	2		3	3		4	4		5,0	5,0		6,3	6,0		
		Aceite de soya	2	2		2	2		3	3		4,0	4,0		5,0	5,0		
TUBERCULOS /VERDURA FRIA O CALIENTE	PAPA GUISADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	57	57	71g + 5g de guiso	62	62	78g + 6g de guiso	83	83	104g + 7g de guiso	110,0	110,0	138g + 5g de guiso	110,0	110,0	138g + 5g de guiso	**PAPA GUISADA** 1. Seleccionar, pesar, lavar, quitar las raíces y ojos a la papa criolla. De igual forma seleccionar, pesar, lavar y quitar los pedúnculos del tomate como también las hojas secas a la cebolla cabezona. 2. Cocer las papas por dos o tres minutos dentro de agua en punto de ebullición con sal según volúmen de papas hasta lograr que estas se cocinen pero mantengan firmes. Posteriormente retirarlas del fuego y escurrirles el agua. Tomar la temperatura final y registrar en formato correspondiente. 3. Picar el tomate y la cebolla en cuadros y llevarlos a sofreir en una sartén con un poco de sal hasta que las verduras estén cocidas pero no secas. 4. Adicionar el guiso a las papas ya escurridas. 5. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir de acuerdo al nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6,0	5		8,0	6		9,0	7		13,0	10,0		12,5	10,0		
		Cebolla cabezona, cruda	6	5		6	6		7	7		11,0	10,0		11,0	10,0		
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	2	2		3	3		4	4		4,0	4,0		5,0	5,0		
	ENSALADA DE: TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON CILANTRO	Tomate, crudo	25	20	50g	25	20	60g	31	25	65g	31,0	25,0	70g	43,8	35,0	90g	**ENSALADA DE: TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON CILANTRO** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar las verduras, cilantro y limón según protocolo establecido y regsitrar en el formato correspondiente. 2. Retirar el pedúnculo al tomate, picar el pepino cohombro junto con el tomate en cuadritos. Picar finamente el cilantro y cortar el limón en cascos, exprimir el limón y reservar su zumo en un recipiente plástico. 3. Mezclar las verduras y agregar el cilantro picado. 4. Llevar todo a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar el zumo del limón y la sal, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 6. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestras según protocolo establecido por el operador. 7. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una témperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches
		Pepino Cohombro, crudo	27	20		33	25		33	25		40,0	30,0		47,0	35,0		
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
		Lechuga común, cruda	18	10		27	15		27	15		27,0	15,0		36,0	20,0		
		Limón, crudo	1	0,5		1	0,5		1	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		
BEBIDA/FRUTA/	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	118,2	65	200cc	118,2	65	200 cc	118,2	65	200cc	109,1	60,0	200cc	109,0	60,0	200cc	**JUGO DE PIÑA EN AGUA** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la piña según protocolo establecido. Registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (140cc por ración) 3. Pelar la piña, cortar en rodajas y retirar los corazones. 4. Licuar en la mitad de agua junto con el azúcar. 5. Colar y agregar el agua restante. Refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura máxima de 6°C 6. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar la contramuestra según protocolo establecido por el operador cuando el jugo se encuentre en temperatura máxima de 6°C 7. Estandarizar el volúmen de servido y verificar la temperatura máxima de 6°C al inicio del servido, registrar en el formato correspondiente 8. Servir por tandas de forma tal que se garantice la temperatura máxima de 6°C durante distribución y exposición al ambiente no superior a 20 minutos.
		Azúcar blanco, granulado	6	6		6	6		6	6		8,0	8,0		8,0	8,0		

MENÚ No. 8																		MENÚ No. 8
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO CON AHUYAMA Y ARVEJA VERDE	Cerdo lomo o cañon, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50	**Total102g** (38g de cerdo y 64g de verduras con guiso)	55	55	**Total117g** (42g de cerdo y 75g de verduras con guiso)	63	63	**Total134g** (48g de cerdo y 86g de verduras con guiso)	78	78	**Total151g** (59g de cerdo y 92g de verduras con guiso)	94	94	**Total183g** (71g de cerdo y 112g de verduras con guiso)	**CARNE DE CERDO CON AHUYAMA Y ARVEJA** **Día anterior a la preparación** Pasar la carne de cerdo a refrigeración desde la mañana y verificar el estado de los empaques, apariencia, olor, color, fecha de vencimiento y cantidad de la carne de cerdo. **El día de la preparación** 1. Limpiar y desinfectar superficies, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Sacar la carne de cerdo del refrigerador verificando nuevamente su apariencia. 3. Picar la carne de cerdo en trozos o cuadros mediano cuidando que esta no se mantenga expuesta al ambiente por más de 20 minutos, para esto hacerlo por tandas. 4. Lavar, pelar y picar (solo aplica para la cebolla, ahuyama y ajo) en cuadros la cebolla, ahuyama, el ajo y la arveja. Adicionarlos sobre los trozos de carne de cerdo junto con la sal y el aceite. 5. Incorporar todo y llevar a salteado en paila o plancha. 6. Una vez esté cocida la carne de cerdo tomar la temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. 7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en formato correspondiente. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8. Estandarizar el tamaño de la porción a servir de acuerdo a los niveles escolares y garantizar que su distribución no sea en temperatura inferior a 60°C verificandola de forma aleatoria durante el proceso de distribución, lo cual debe quedar registrado en el formato correspondiente.
		Ajo, crudo	1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	4	4		5	5		6	6		7	7		8,4	8		
		Ahuyama, cruda	47	40		59	50		59	50		65	55		88	75		
		Arveja verde, cruda	10,0	10		10,0	10		15,0	15		15,0	15		15,0	15		
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		1	1		1	0,5		1	0,5		0,6	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	2	2		3	3		4	4		5	5		6	6		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	52g	30,0	30,0	76g	36	36	93g	48,0	48,0	122g	49	49	128g	**ARROZ CON FIDEOS** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla. De igual forma verificar el estado de los empaques, fechas de vencimiento y cantidad de fideos y arroz. Poner a freir la cebolla y los fideos en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a los fideos dorados el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que esta llegue a punto de ebullición. 3. Adicionar el arroz y la sal al agua en ebullición, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	6	6		7,0	7,0		10	10		12,0	12,0		15	15		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,0	3,0		4	4		5,0	5,0		6	6		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	1	1		2,0	2,0		3	3		5,0	5,0		5	5		
	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	69	62	25g	78,0	70,0	28g	106	95	38g	106,0	95,0	38g	111	100	38g	**YUCA DORADA** **Prealistamiento el Día de Recepción** Pesar, registrar el formato de recepción, lavar, pelar, trocear según tamaños establecidos por nivel de escolaridad y retirar la raíz central. Almacenar entre bolsas plásticas limpias y desinfectadas. Llevar a congelación. **El Día de la Preparación:** 1. Con yuca preliminada y congelada: Llevar la yuca directamente a cocción entre suficiente agua en ebullición (que cubra la yuca) y con sal. 2. Con yuca sin preliminar: Seleccionar, pesar, lavar, pelar, trocear según tamaño establecido por nivel de escolaridad y retirar la raíz central a la yuca. Llevar a cocción entre suficiente agua en ebullición (que cubra la yuca) con sal. 3. Escurrir el agua cuando la yuca se encuentre cocida pero firme y llevar a freir en aceite previamente caliente hasta que los trozos doren. 4. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato establecido. Sacar los trozos de yuca dorada del aceite y ponerlos en otro recipiente. 5. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar o separar las porciones según nivel de escolaridad y servir con pinza o mano limpia para facilitar el agarre y garantizar que no se partan los trozos.
		Sal.	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	2	2		2,0	2,0		3	3		4,0	4,0		5	5		
VERDURA FRIA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL COMPONENTE PROTEICO																	
BEBIDA/FRUTA	SORBETE DE FRESA	Fresa, madura, cruda	68,4	65	200cc	68,4	65	200cc	68,4	65	200cc	68,4	65	200cc	68,4	65	200cc	**SORBETE DE FRESA** **El día anterior a la preparación:** Llenar con agua bolsas plásticas previamente desinfectadas y llevarlas al congelador. Medir con jarra la capacidad de volúmen de cada bolsa. **El día de la distribución:** 1.Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura,cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3.Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volúmen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. **NOTA:** En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebia en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13		13	13		13	13		15	15		15	15		
		Azúcar blanco, granulado	6	6		6	6		6	6		8	8		8	8		

MENÚ No. 9																		MENÚ No. 9
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	50,0	50	29g	55	55	31g	63	63	36g	70,0	70,0	40g	74,0	74,0	42g	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de res y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la carne se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación** 1. Porcionar carne de res descongelada en trozos de tamaño mediano y agregarle el ajo y la cebolla picados junto con la sal para adobar. 2. Asar la carne de res adobada en recipiente con aceite caliente garantizando que esta se ase o cocine junto con su adobo (cebolla y ajo). 3. Una vez la carne se encuentre cocida y con la superficie dorada, tomar la temperatura de final de cocción y registrar en el formato establecido. 4. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato establecido. En caso de que la sede haya sido seleccionada para toma de contramuestra hacerlo según el protocolo establecido. 5. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir según nivel de escolaridad y durante la distribución garantizar que la temperatura no sea menor a 65°C.
		Ajo, crudo	1	0,5		1	0,5		1	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	4,2	4		5,3	5		5,3	5		6,3	6,0		6,3	6,0		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de Soya	3,0	3,0		4	4		5,0	5		5,0	5,0		6,0	6,0		
	FRIJOLES GUISADOS CON ZAPALLO	Frijol nima, crudo	5,0	5,0	**Total 12g** (10g de frijol +2g de guiso)	8	8	**Total 19g** (16g de frijol +3g de guiso)	17	17	**Total 40g** (35g de frijol + 5g de guiso)	37,0	37,0	**Total 82g** (76g de frijol + 6g de guiso)	45,0	45,0	**Total 100g** (93g de frijol + 7g de guiso)	**FRIJOLES GUISADOS CON ZAPALLO** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, fecha de vencimiento y estado de los empaques del fríjol. Abrir los empaques y verter en bandeja plástica para revisar y retiar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. **El Día de la Preparación** 1.Retirar el agua de remojo a los fríjoles, adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros el zapallo y llevarlo a cocción junto con los fríjoles. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo o punto de tallo y picar en cuadros el tomate. Llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente y adicionar sal. 4. Una vez estén blandos los fríjoles incorporar el guiso previamente elaborado, mezclar y reservar a fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos para que se incorporen los sabores. 5. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 7. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad
		Zapallo, crudo	3,1	2,0		4,6	3		6,2	4		7,7	5,0		9,0	6,0		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Cebolla cabezona, cruda	1,1	1,0		2,1	2		3,2	3		4,2	4,0		5,6	5,0		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1	0,5		1	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		
		Tomate, crudo	1,3	1,0		2,5	2		3,8	3		5,0	4,0		6,3	5,0		
		Aceite de Soya	2,0	2,0		3	3		4,0	4		5,0	5,0		6,0	6,0		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26,0	26,0	60g	37	37	85g	46	46	106g	60,0	60,0	138g	64,0	64,0	147g	**ARROZ BLANCO** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organolèptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3		4,2	4		5,3	5,0		6,0	6,0		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	3,0	3,0		3	3		3,0	3		5,0	5,0		5,0	5,0		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO	Platano hartón verde, crudo	91,2	62,0	40g	102,9	70	46g	139,7	95	62g	139,7	95,0	62g	140,0	95,0	62g	**MONEDITAS DE PLATANO** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
		Aceite de soya	3,0	3,0		3	3		4,0	4		5,0	5,0		6,0	6,0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y AGUACATE	Lechuga común, cruda	18,20	10,00	50g	18,20	10,00	60g	27,3	15	65g	36,4	20,0	70g	45,0	25,0	90g	**ENSALADA DE: LECHUGA, TOMATE Y AGUACATE** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, el aguacate y el limón. De igual forma seleccionar, pesar, partir en dos de forma transversal, retirar el cogollo o centro, deshojar, lavar y desinfectar las hojas de la lechuga. Registrar todas las desinfecciones en el formato correspondiente. 2. Picar el tomate en cuadritos previo retirado de su pedúnculo o tallo y la lechuga en tiras. Partir en dos mitades tanto el limón como el aguacate, exprimir el limón para obtener su jugo y retirar la pepa del aguacate. Reservar el zumo de limón en un recipiente plástico y picar el aguacate en cuadritos medianos. 3. Mezclar las verduras tomate, lechuga y aguacate. Adicionar una parte del zumo de limón sobre la ensalada para evitar que el aguacate se pardee y llevarla a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 4. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar la otra parte del zumo del limón y la sal, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 5. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestras según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una témperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.
		Tomate, crudo	31,30	25,00		37,50	30,00		37,5	30		31,3	25,0		44,0	35,0		
		Aguacate	19,50	15,00		26,00	20,00		26	20		32,5	25,0		39,0	30,0		
		Limón, crudo	2,00	1,00		2,00	1,00		2	1		2	1		2,0	1,0		
		Sal.	0,10	0,10		0,10	0,10		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
BEDIDA/FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	86,70	65,00	200cc	86,70	65,00	200cc	86,7	65	200cc	86,7	65	200cc	86,7	65	200cc	**JUGO DE GUAYABA EN AGUA** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la guayaba según protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (140cc por ración) 3. Retirar los tallos o pedúnculos y partir en cuatro partes cada guayaba. 4. Licuar en la mitad de agua junto con el azúcar. 5. Colar y agregar el agua restante. Refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura máxima de 6°C 6. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar la contramuestra según protocolo establecido por el operador cuando el jugo se encuentre en temperatura máxima de 6°C 7. Estandarizar el volúmen de servido y verificar la temperatura máxima de 6°C al inicio del servido, registrar en el formato correspondiente 8. Servir por tandas de forma tal que se garantice la temperatura máxima de 6°C durante distribución y exposición al ambiente no superior a 20 minutos.
		Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00		6,00	6,00		6	6		8	8		8	8		

MENÚ No. 10																			MENÚ No. 10
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	CHULETA DE CERDO	Cerdo lomo o cañon, grasa aproximada 12%, crudo	49,0	49,0		53	53		60	60		78	78		94	94		Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **CHULETA DE CERDO** **Día anterior a la preparación** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de cerdo y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la carne se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El día de la preparación:** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 2. Cortar la carne de res en cuadros medianos cuidando que la carne no mantenga expuesto al ambiente por más de 20 minutos, para esto sacar a picar por tandas. 3. Seleccionar, pesar, pelar y triturar los dientes de ajo, adicionar esta pasta sobre la carne de cerdo picada y terminar el marinado con sal. 4. Aparte contar, lavar y desinfectar los huevos de acuerdo al protocolo establecido por el operador y registrar en formato correspondiente. 5. Abrir y batir los huevos junto con la sal hasta garantizar uniformidad 6. Verificar la cantidad de la harina de trigo y verter en un recipiente ancho y no tan alto. 7. Poner a calentar suficiente aceite en una sartén. Pasar tandas de carne de cerdo por el huevo batido y sacar con ayuda de una cuchara o escurridera, de inmediato pasarlos a otro recipiente (puede ser plástico) para espolvorearles harina de trigo suficiente, mezclando para que esta se pegue a los trozos. Llevar los trozos de carne de cerdo apanados a fritura. Verificar su cocción mediante revisión de textura y color (dorado), tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato establecido para ello. 8. Realizar prueba organoléptica de acuerdo a protocolo establecido por el operador. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 9. Distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C, para ello hacer verificaciones aleatorias durante distribución y registrar en el formato correspondiente. 10. Estandarizar el tamaño de las porciones según grupo escolar y distribuir con la cuchara determinada garantizando que los trozos no se distribuyan en temperatura inferior a 60°C. **NOTA:** La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	3,0	3,0		4	4		5	5		5	5		7	7		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0.3	0,3		0,3	0,3		
		Ajo, crudo	1,0	0,5	**Total 41g**	1	0,5	**Total 46g**	1	0,5	**Total 54g**	1	0,5	**Total 67g**	1	0,5	**Total 82g**	
		Huevo de gallina, entero, crudo	1,1	1,0		2,2	2		3,3	3		3,3	3		4,4	4		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3	3		4	4		6	6		7	7		
CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	26,0	26,0		30	30		38	38		60	60		64	64		**ARROZ CON PEREJIL** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Aparte, seleccionar, pesar, lavar, desinfectar y picar finamente el perejil. Registrar la desinfección en el formato establecido. Adicionar el perejil picado sobre el arroz cocido. 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Perejil, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	60g	3,2	3	69g	4	4	87g	6,3	6	138g	6,3	6	147g	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3	3		3	3		5	5		6	6		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA FRÍA DE PAPA (PAPA EN CUADRITOS) ZANAHORIA EN CUBOS, ARVEJA Y HABICHUELA CON SALSA BLANCA.	papa, variedad harinosa, pastuza sin cascara	68,9	62,0		77,8	70		105,6	95		122,2	110		122,2	110		**ENSALADA FRÍA DE PAPA (PAPA EN CUADRITOS) ZANAHORIA EN CUBOS, ARVEJA Y HABICHUELACON SALSA BLANCA** 1. Seleccionar, pesar y lavar la papa, zanahoria y habichuela. Seguidamente pelar las papas y la zanahoria, para luego picarlas en cuadros. 2. Retirar puntas y picar en trozos pequeños la habichuela. De igual forma seleccionar, pesar, pelar, lavar y picar la cebolla cabezona en cuadros. 3. En cuanto a la arveja ya sea verde fresca o seca, seleccionar, pesar en neto o en bruto (con vaina), desgranar en caso de que se use arveja verde fresca entre su vaina y lavar. 4. Cocer la zanahoria, la habichuela, la arveja verde fresca y la papa entre poca agua en ebullición con sal. Si se usa arveja verde seca poner a remojar desde el día anterior o llevar a cocción desde una hora antes al inicio de la preparación de la ensalada. 5. Aparte reconstituir la leche en polvo entre el volúmen de agua indicado por las instrucciones del producto. En sartén previamente caliente derretir la margarina y sofreir la cebolla cabezona, adicionar la harina de trigo y seguidamente la leche reconstituida previamente mezclando constantemente hasta lograr textura uniforme y espesa. 6. Verificar que tanto las papas como las verduras se encuentren en textura blanda pero aún firme (no deshechas) y verterles encima la salsa blanca previamente elaborada. Incorporar todo y tomar temperatura de final de cocción, registrar en formato correspondiente. 7. Realizar la prueba organoléptica y tomar contramuestra en caso de que la sede haya sido seleccionada para ello. Registrar estos procesos en el formato correspondiente. 8. Retirar del fuego y dejar a temperatura ambiente con tapa verificando hasta que su temperatura llegue a 60°C y seguidamente llevar a refrigeración. 9. Minutos antes de iniciar la distribución verificar la temperatura (debe encontrarse máximo en 6°C) y registrar en el formato correspondiente. 10. Estandarizar el tamaño de la porción de acuerdo al nivel de escolaridad y durante la distribución sacar la preparación por baches o tandas para garantizar que esta no permanezca por más de 20 minutos al ambiente. 11. Garantizar que durante su distribución la temperatura no sea mayor a 6°C.
		Zanahoria sin cascara, cruda	23,5	20,0		29,4	25		30,6	26		32,9	28		44,7	38		
		Arveja verde seca	20,0	10,0		25	10		13	13		37,5	15		37,5	15		
		Habichuela, cruda	22,2	20,0		27,8	25		28,9	26		30	27		41,1	37		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	3,0	3,0	**Total 131g** (Papa 78g, verdura con guiso 53g)	3	3	**Total 151g** (Papa 88g, verdura con guiso 63g)	3	3	**Total 187g** (Papa 119g, verdura con guiso 68g)	4,0	4	**Total 222g** (Papa 148g, verdura con guiso 74g)	5	5	**Total 214g** (Papa 119g, verdura con guiso 95g)	
		Margarina esparcible	3,0	3,0		3	3		3	3		3,0	3		3	3		
		Leche de vaca entera, en polvo	3,0	3,0		3	3		3	3		3,0	3		3	3		
		Cebolla cabezona cruda	5,3	5,0		6,3	6		7,4	7		8,4	8		9,5	9		
		Sal.	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
BEDIDA	SORBETE DE MANGO	Mango comun, crudo	130,0	65,0		130	65		130	65		130	65		130	65		**SORBETE DE MANGO** **El día anterior a la preparación:** Llenar con agua bolsas plásticas previamente desinfectadas y llevarlas al congelador. Medir con jarra la capacidad de volúmen de cada bolsa. **El día de la distribución:** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura,cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volúmen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. **NOTA:** En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	200cc	10	10	200cc	10	10	200cc	12	12	200cc	12	12	200cc	
		Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0		6	6		6	6		8	8		8	8		

MENÚ No. 11																		MENÚ No. 11
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	TROZOS DE CARNE DE CERDO CON ZANAHORIA Y HABICHUELA	Cerdo lomo o cañon, grasa aproximada 12%, crudo	50	50	Total 87g (Cerdo 32g, verduras 50g y Papa 5g)	55	55	Total 100g (Cerdo (35g y verduras 60g y Papa 5g)	63	63	Total 115 g (Cerdo (40g y verduras 65g y Papa 10g)	78,0	78,0	Total 125g (Cerdo 45g y verduras 70g y Papa 10g)	94,0	94,0	Total 163g (Cerdo 53g y verduras 90g y 20g)	**TROZOS DE CARNE DE CERDO CON ZANAHORIA Y HABICHUELA** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de cerdo y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la carne se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación** 1. Limpiar y desinfectar superficies, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido.Verificar la cantidad y el estado de todos los ingredientes (apariencia, textura, color, olor, etc). 2. Sacar la carne del refrigerador y verificar nuevamente su apariencia y cantidad. 3. Cortar la de carne de cerdo en cubos medianos cuidando de que esta no se mantenga expuesta al ambiente por más de 20 minutos, para esto sacarla a picar por tandas. 4. Lavar, pelar y picar finamente la cebolla, el ajo, la zanahoria, el tomate y la papa en cuadros. De igual forma lavar, retirar puntas y picar la habichuela. 5. Incorporar todo y llevar a cocción en olla a presión u olla con tapa los trozos de carne de cerdo junto con las verduras picadas anteriormente y los cuadros de papa, con sal y el aceite para facilitar su cocción en los jugos propios de la carne y la verdura. 6. Una vez esté cocida toda la preparación tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 7. Realizar la prueba organoléptica de la preparación de acuerdo a protocolo establecido y registrar en formato correspondiente. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8. Estandarizar la porción a servir a cada nivel escolar con ayuda de la gramera y mantener la preparación a fuego bajo para garantizar su distribución en temperatura no menor a 60°C, para esto verificaria aleatoriamente y registrar en el formato correspondiente.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	29	25		35	30		41	35		41,0	35,0		53,0	45,0		
		Habichuela, cruda	27,8	25		33	30		33,3	30		39,0	35,0		50,0	45,0		
		Sal.	0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1	0,5		1	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	3	3		4,4	4		5,6	5		7,8	7,0		10,0	9,0		
		Tomate, crudo	4	3		5	4		6,3	5		8,8	7,0		11,0	9,0		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	6	5		5,6	5		11,1	10		11,1	10,0		25,0	20,0		
		Aceite de soya	3	3		4	4		5	5		5,0	5,0		7,0	7,0		
CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	Cilantro, crudo	0,3	0,3	60 g	0,3	0,3	81 g	0,3	0,3	106g	0,3	0,3	143 g	0,6	0,5	147 g	**ARROZ CON CILANTRO** 1. Limpiar y desinfectar superficies, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido.Verificar la cantidad y el estado de todos los ingredientes (apariencia, textura, color, olor, etc). 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla. Después, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 3. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. Una vez en ebullición, agregar la cantidad de arroz indicado junto con la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo 5. Tomar la temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Aparte, seleccionar, pesar, lavar, desinfectar según protocolo establecido y picar finamente el cilantro. Registrar la desinfección del cilantro en el formato establecido y adicionarlo sobre el arroz cocido. 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Arroz blanco, pulido, crudo	26	26		37	37		46	46		60,0	60,0		64,0	64,0		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,2	3		4,2	4		6,3	6,0		6,3	6,0		
		Sal.	0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2	2		3	3		4	4		6	6		6,0	6,0		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	TROZO DE PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	79,2	57,0	62,7g	90,3	65	71,5g	118,1	85	93,5g	152,8	110,0	121g	153,0	110,0	121g	**TROZO DE PLATANO MADURO COCIDO** 1. Limpiar y desinfectar superficies, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido.Verificar la cantidad y el estado de todos los ingredientes (apariencia, textura, color, olor, etc). 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y trocear el plátano maduro según niveles de escolaridad con el apoyo de la gramera. 3. Llevar a cocinar los trozos de plátano entre suficiente agua en punto de ebullición hasta el logro de una consistencia firme pero cocida. 4. Tomar temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. Retirar el agua y dejar reposar. 5. Realizar prueba organolética y registrar en el formato establecido. 6. Garantizar que durante la distribución se cumpla con la estandarización de porciones que previamente se había realizado.
BEDIDA/FRUTA	SORBETE DE MANGO	Mango comun, crudo	130,0	65,0	200cc	130	65	200cc	130	65	200cc	130,0	65,0	200cc	130,0	65,0	200cc	**SORBETE DE MANGO** **El día anterior a la preparación:** Llenar con agua bolsas plásticas previamente desinfectadas y llevarlas al congelador. Medir con jarra la capacidad de volúmen de cada bolsa. **El día de la distribución:** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura,cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volúmen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correrctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. **NOTA**. En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0		13	13		13	13		15,0	15,0		15,0	15,0		
		Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0		6	6		6	6		8	8		8,0	8,0		

MENÚ No. 12																		MENÚ No. 12
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	AVES Pollo Pechuga, carne sin piel cruda	76,9	50,0	38g (Pollo 33g y Guiso 5g)	84,6	55,0	42g (Pollo 36g y Guiso 6g)	97,0	63,0	49g (Pollo 42g y Guiso 7g)	153,8	100,0	73g (Pollo 66g y Guiso 7g)	161,5	105,0	76g (Pollo 69 g y Guiso 7g)	**FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA** **El día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo ya sea entera o en filete y llevarla a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que esta se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El día de la Preparación:** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 2. Cortar los filetes de pechuga de pollo en tiras de grosor mediano cuidando que la carne no mantenga expuesto al ambiente por más de 20 minutos, para esto sacar a picar por tandas. **NOTA**: En caso de tener pechuga de pollo entera, antes de picar la carne se debe retirar la piel y el hueso. 3. Lavar, pelar y picar finamente el ajo. Poner a calentar el aceite en una sartén y adicionar los trozos de carne de pollo junto con el ajo picado anteriormente. Verificar su cocción mediante revisión de textura y color (dorado), tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato establecido para ello. 4. Aparte seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cubos la cebolla y el tomate. Sofreir todo en aceite caliente previa adición de sal, y adicionar al pollo previamente cocido y tomar nuevamente temperatura final de cocción, registrar en el formato correspondiente. 5. Realizar prueba organoléptica de acuerdo a protocolo establecido por el operador. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 6. Distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C, para ello hacer verificaciones aleatorias durante distribución y registrar en el formato correspondiente. 7. Estandarizar el tamaño de las porciones y el utensilio a usar según grupo o nivel escolar garantizando que los trozos no se distribuyan en temperatura inferior a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0		6,3	6,0		7,4	7,0		7,4	7,0		7,0	7,0		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6	6		7,0	7,0		
	BLANQUILLOS GUISADOS	Frijol blanco, crudo	5,0	5,0	18g	8,0	8,0	22,5 g	17,0	17,0	45g	37,0	37,0	92.1g	45,0	45,0	112 g	**BLANQUILLOS GUISADOS** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 2. El día anterior verificar la cantidad de blanquillos y su apariencia, abrir los empaques y verter en bandeja plástica para revisar y retiar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. 3. El día de la preparación retirar el agua de remojo a los blanquillos y adicionar agua fresca para llevar a cocción a fuego medio con sal. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros pequeños la cebolla, el tomate y el ajo. Agregar la sal a esta mezcla y llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente. 5. Una vez estén blandos los blanquillos incorporar el guiso y dejar en fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos. 6. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido y registrar. En caso de que la sede haya sido seleccionada para toma de contramuestras, hacerlo según protocolo establecido por el operador. 8. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	1,1	1,1		2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		
		Tomate, crudo	1,0	1,0		3,0	2,0		4,0	3,0		5,0	4,0		6,0	5,0		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0.3	0,3		0,3	0,3		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5	5		7,0	7,0		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26,0	26,0	Arroz 60g	37,0	37,0	Arroz 85g	46,0	46,0	Arroz 105g	62,0	62,0	Arroz 143 g	64,0	64,0	Arroz 147g	**ARROZ BLANCO** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla, llevarla a sofreir en aceite. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofreida, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		6,0	6,0		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6	6		6,0	6,0		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	62,0	62,0	56 g	75,0	75,0	68g	105,6	95,0	86g	125,0	125,0	113g	138,9	125,0	113g	**PAPA CRIOLLA DORADA** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido.Verificar la cantidad y el estado del plátano (textura, apariencia, color, olor). 2. Seleccionar, pesar, lavar, quitar las raíces y ojos a la papa criolla. 3. Cocer las papas por dos o tres minutos dentro de agua en punto de ebullición con sal según volúmen de papas hasta lograr que estas se cocinen pero mantengan firmes. Posteriormente retirarlas del fuego y escurrirles el agua. 4. Freir las papas en sartén con aceite previamente caliente. 5. Una vez terminada la fritura y esten doradas, tomar la temperatura final y registrar en formato correspondiente. Retirar las papas del aceite y reservarlas en recipiente limpio y seco. 6. Agregar sal, realizar prueba organoléptica según protocolo establecido. 7. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir de acuerdo al nivel de escolaridad.
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6	6		7,0	7,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, TOMATE Y LIMON	Lechuga común, cruda	15,0	8,0	50g	24,0	13,0	60 g	24,0	13,0	65g	27,0	15,0	70g	33,0	18,0	90g	**ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, TOMATE Y LIMON** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura,cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar, retirar pedúnculos y desinfectar el tomate. De igual forma seleccionar, pesar, partir en dos de forma transversal, retirar el cogollo o centro, deshojar, lavar y desinfectar las hojas de la lechuga según protocolo establecido. Así mismo, seleccionar, lavar y retirar tallos de la espinaca. Finalmente seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el limón según protocolo establecido. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 3. Picar en tiras la lechuga y la espinaca. De igual forma picar el tomate en cubos y partir el limón en dos y exprimir para obtener su jugo. Reservar el zumo de limón en un recipiente plástico. 4. Mezclar las verduras lechuga, tomate y espinaca, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar el zumo del limón y la sal, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 6. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestras según protocolo establecido por el operador. 7. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una témperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches más de 20minutos.
		Espinaca, cruda	12,0	7,0		20,0	12,0		20,0	12,0		25,0	15,0		28,0	17,0		
		Tomate, crudo	44,0	35,0		44,0	35,0		50,0	40,0		50,0	40,0		69,0	55,0		
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
BEBIDA/FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	87,0	65,0	200cc	87,0	65,0	200cc	87,0	65,0	200cc	87,0	65,0	200cc	87,0	65,0	200cc	**JUGO DE GUAYABA EN AGUA** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la guayaba según protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (140cc por ración) 3. Retirar los tallos o pedúnculos y partir en cuatro partes cada guayaba. 4. Licuar en la mitad de agua junto con el azúcar. 5. Colar y agregar el agua restante. Refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura máxima de 6°C 6. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar la contramuestra según protocolo establecido por el operador cuando el jugo se encuentre en temperatura máxima de 6°C 7. Estandarizar el volúmen de servido y verificar la temperatura máxima de 6°C al inicio del servido, registrar en el formato correspondiente 8. Servir por tandas de forma tal que se garantice la temperatura máxima de 6°C durante distribución y exposición al ambiente no superior a 20 minutos.
		Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0		6,0	6,0		6,0	6,0		10,0	10,0		10,0	10,0		

MENÚ No. 13																		MENÚ No. 13
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	TROZOS DE CARNE DE CERDO SALTEADOS	Cerdo lomo o cañon, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50,0	28,5g	55	55	31,3g	63	63	36g	70	70	40g	74,5	74,5	42,4g	**TROZOS DE CARNE DE CERDO SALTEADOS** **El día anterior a la distribución** 1. Si la carne de cerdo se encuentra en congelación pasar a refrigeración (0-4°C) desde el día anterior en la mañana. **El día de la preparación** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 2. Cortar la carne de cerdo en tiras de grosor mediano cuidando que la carne no mantenga expuesto al ambiente por más de 20 minutos, para esto sacar a picar por tandas. 3. Poner a calentar el aceite en una sartén y adicionar los trozos de carne de cerdo junto con la sal. Verificar su cocción mediante revisión de textura y color, tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato establecido para ello. 4. Realizar prueba organoléptica de acuerdo a protocolo establecido por el operador. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 5. Distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C, para ello hacer verificaciones aleatorias durante distribución y registrar en el formato correspondiente. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones y el utensilio a usar según grupo o nivel escolar garantizando que los trozos no se distribuyan en temperatura inferior a 60°C.
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3	3		4	4		5	5		6	6		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	55 g	28	28	73g	36	36	93g	51	51	131	55	55	143g	**ARROZ CON FIDEOS** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 2. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla. Poner a freir la cebolla y los fideos en aceite previamente caliente. 3. Adicionar a los fideos dorados el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que esta llegue a punto de ebullición. 4. Adicionar el arroz y la sal al agua en ebullición, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 5. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 6. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Pasta Alimentaria, sin enriquecer, cruda	4,0	4,0		9	9		10	10		14	14		16	16		
		Cebolla cabezona cruda	2,1	2,0		3,2	3		4,2	4		6,3	6		6,3	6		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3	3		4	4		5	5		5	5		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA EN SALSA BLANCA (MARGARINA, CILANTRO Y LECHE)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	62,0	62,0	Total 83 g (Papa 78g y Salsa 5g)	70	70	Total 94 g (Papa 88g y Salsa 6g)	95	95	Total 127g (Papa 119 g y Salsa 8 g)	140	140	Total 190 g (Papa 175 g y Salsa 15 g)	140	140	Total 191 g (Papa 175g y Salsa 16 g)	**PAPA EN SALSA BLANCA (MARGARINA, CILANTRO Y LECHE)** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar, quitar las raíces y ojos a la papa, partirlas en dos o en cuatro si es grande. Cocinar las papas con sal hasta que esten blandas pero no deshechas. 3. Tomar la temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. Escurrir el agua y reservar la papa cocinada. 4. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el cilantro, registrar en el formato correspondiente. Picar finamente y reservar. 5.Preparar o reconstituir la leche en polvo, adicionar la harina de trigo y la mantequilla, llevar la mezcla a coccion en fuego lento, por ultimo agregar el cilantro. 6. Tomar la temperatura de final de cocción de la salsa blanca, registrar en el formato correspondiente y verter dicha salsa a las papas ya cocidas. Realizar prueba organoléptica (registrar) y tomar contramuestras según protocolo establecido. 7. En caso de que la sede haya sido seleccionada para toma de contramuestras, hacerlo según el protocolo establecido y estandarizar el tamaño de las porciones a servir según nivel de escolaridad. Garantizar que la temperatura de distribución no sea inferior a 65°C.
		Margarina, esparcible	2,0	2,0		2	2		3	3		4	4		5	5		
		Cilantro, crudo	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Leche de vaca, entera, en polvo	3,0	3,0		3	3		3	3		3	3		3	3		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	3,0	3,0		4	4		5	5		11	11		11	11		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	VERDURAS SALTEADAS	Brócoli, crudo	50,0	20,0	50g	62,5	25	60g	62,5	25	65 g	62,5	25	70g	87,5	35	90g	**VERDURAS SALTEADAS.** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el brocoli y la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, pelar, lavar y desinfectar la cebolla cabezona. Registrar las desinfecciones en el formato correspondiente. 3. Picar la zanahoria en tiras y la cebolla en cuadros, luego de haberle retirado el tallo central. Separar el brocoli y trocear por rama. 4. En un sarten poner a calentar aceite y agregar las verduras, agregar sal y saltear hasta que se cocine las verduras. 5. Una vez las verduras se encuentren cocidas y en su punto, tomar la temperatura de final de cocción y registrar en el formato establecido. 6. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato establecido. En caso de que la sede haya sido seleccionada para toma de contramuestra hacerlo según el protocolo establecido. 7. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir según nivel de escolaridad y durante la distribución garantizar que la temperatura no sea menor a 65°C.
		Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,0		10,5	10		10,5	10		15,8	15		21,1	20		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0		29,4	25		35,3	30		35,3	30		41,2	35		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,2	0,2		0,3	0,3		
		Aceite de soya	2,0	2,0		2	2		2	2		4	4		6	6		
BEBIDA/FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	75,6	65,0	200cc	75,6	65	200cc	75,6	65	200cc	75,6	65	200cc	75,6	65	200cc	**SORBETE DE TOMATE DE ÁRBOL** **El día anterior a la preparación** 1. Llenar con agua bolsas plásticas previamente desinfectadas y llevarlas al congelador. Medir con jarra la capacidad de volúmen de cada bolsa. **El día de la distribución** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura,cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volúmen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. **NOTA**: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	10,0	10,0		10	10		12	12		12	12		12	12		
		Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00		6	6		8	8		10	10		10	10		

MENÚ No. 14																			MENÚ No. 14
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	64,0	58,0	58g	72	65	65g	80	72	72g	98,0	88,0	88g	109,0	98,0	98g	**HUEVOS REVUELTOS** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidades, etc. 2. Lavar los huevos y desinfectarlos según procedimiento establecido por el operador, registrar en formato correspondiente. 3. Abrir los huevos, agregar la sal y batir. 4. En sarten caliente con aceite agregar los huevos batidos, conservar en fuego moderado y revolver constantemente. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 5. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 6. Estandarizar la porción a servir según grupos etáreos, garantizar que no permanezca expuesto al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60°C verificándola aleatoriamente y registrando en el formato correspondiente. **Nota**: Para grandes volúmenes de producción se recomienda hacer esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en su color y mejorar rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura.
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	4,0	4,0		5	5		6	6		7	7		8,0	8,0		
	ARVEJA GUISADA CON PAPA	Arveja seca, cruda	11,0	11,0	**Total 28g** (Arveja 24 g y Papa con guiso 4g)	17	17	**Total 45 g** (Arveja 37 g y Papa con guiso 8 g)	26	26	**Total 71 g** (Arveja 57g y Papa con guiso 14g)	37,0	37,0	**Total 96 g** (Arveja 81g y Papa con guiso 15g)	45,0	45,0	**Total 115 g** (Arveja 99 g y Papa con guiso 16g)	**ARVEJAS GUISADAS CON PAPA** **El Día Anterior a la Preparación** 1. Verificar la cantidad, fecha de vencimiento y estado de los empaques de arveja verde seca. Abrir los empaques y verter en bandeja plástica para revisar y retiar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. **El Día de la Preparación** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidades, etc. 2. Retirar el agua de remojo a las arvejas, adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros medianos la papa común y adicionarla a las arvejas en cocción. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo o tallo y picar en cuadros el tomate. Llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente y adicionar sal. 5. Una vez estén blandas las arvejas, incorporar el guiso, mezclar y reservar a fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos. 6. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 8. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	3,0	2,0		4	3		5	4		6,0	5,0		8,0	6,0		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	2,0	2,0		6	5		11	10		11,0	10,0		11,0	10,0		
		Cebolla cabezona, cruda	2,0	2,0		3	3		4	4		5,0	5,0		6,3	6,0		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1,0	0,5		1	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	1,0	1,0		2	2		2	2		3	3		4,0	4,0		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26,0	26,0	**61g**	37	37	86g	46	46	100g	60,0	60,0	**Total** 140 g	64,0	64,0	120 g	**ARROZ BLANCO** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido.Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y pelar la cebolla, sofreir en aceite. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofreida, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,0	2,0		3	3		4	4		5,0	5,0		6,0	6,0		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3	3		4	4		5	5		6,0	6,0		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75,0	60,0	48g	81	65	52g	106	85	68g	106,0	85,0	68g	106,0	85,0	68g	**YUCA DORADA** **Prealistamiento el día de Recepción** 1. Pesar, registrar el formato de recepción, lavar, pelar, trocear según tamaños establecidos por nivel de escolaridad y retirar la raíz central. Almacenar entre bolsas plásticas limpias y desinfectadas. Llevar a congelación. **El día de la Preparación:** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido.Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc. 2. Con yuca preliminada y congelada: Llevar la yuca directamente a cocción entre suficiente agua en ebullición (que cubra la yuca) y con sal. 3. Con yuca sin preliminar: Seleccionar, pesar, lavar, pelar, trocear según tamaño establecido por nivel de escolaridad y retirar la raíz central a la yuca. Llevar a cocción entre suficiente agua en ebullición (que cubra la yuca) con sal. 4. Escurrir el agua cuando la yuca se encuentre cocida pero firme y llevar a freir en aceite previamente caliente hasta que los trozos doren. 5. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato establecido. Sacar los trozos de yuca dorada del aceite y ponerlos en otro recipiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 7. Estandarizar o separar las porciones según nivel de escolaridad y servir con pinza o mano limpia para facilitar el agarre y garantizar que no se partan los trozos.
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	2,0	2,0		2	2		3	3		3	3		3,0	3,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DULCE: REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA CALADA	Repollo blanco, crudo	21,0	15,0	50g	29	20	60g	29	20	65g	29,0	20,0	70g	43,0	30,0	90g	**ENSALADA DULCE : REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA CALADA** **El Día Anterior a la Preparación:** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido.Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, cortar en rodajas, retirar los corazones y picar la piña en cubos pequeños. 3. Cocer los cubos de piña en una olla con poca agua en ebullición y agregar el azúcar. 4. Cocer a fuego medio con tapa hasta que los trozos de piña obtengan un color dorado. 5. Retirar del fuego y reservar hasta que la temperatura baje a 60°, llevar a refrigeración hasta el siguiente día. **El Día de la Preparación:** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido.Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas del repollo, deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 3. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria, pelar y rallar. Aparte picar las hojas de repollo en tiras. 4. Mezclar las verduras repollo y zanahoria, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar los cubos de piña previamente calada y realizar la prueba organoléptica. Registrar en el formato correspondiente. 6. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar la contramuestra según protocolo establecido por el operador. 7. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una témperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,0	25,0		29	25		35	30		35,0	30,0		47,0	40,0		
		Piña, cruda	18,2	10,0		27,3	15		27,3	15		36,4	20,0		36,0	20,0		
		Azúcar blanco, granulado	1,0	1,0		1	1		1	1		1,0	1,0		1,0	1,0		
BEBIDA/FRUTA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	203,1	65,0	200cc	203,1	65	200cc	203	65	200cc	203,0	65,0	200cc	203,0	65,0	200cc	**JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la maracuyá según protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (140cc por ración) 3. Partir a la mitad cada maracuya y con ayuda de una cuchara sacar la pulpa de la fruta. 4. Licuar en la mitad de agua junto con el azúcar. 5. Colar y agregar el agua restante. Refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura máxima de 6°C 6. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar la contramuestra según protocolo establecido por el operador cuando el jugo se encuentre en temperatura máxima de 6°C 7. Estandarizar el volúmen de servido y verificar la temperatura máxima de 6°C al inicio del servido, registrar en el formato correspondiente 8. Servir por tandas de forma tal que se garantice la temperatura máxima de 6°C durante distribución y exposición al ambiente no superior a 20 minutos.
		Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0		6	6		6	6		8,0	8,0		8,0	8,0		

MENÚ No. 15																				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO CON ESPINACA, CEBOLLA Y PIMENTÓN	AVES Pollo Pechuga, carne sin piel cruda	77,0	50,0	**Total 73**g (Pollo 28,5g y verduras con guiso 45g)	84,6	55	**Total** 86g (Pollo 31,3g y verduras con guiso 55g)	96,9	63	**Total** 101g (Pollo 36g y verduras con guiso 65 g)	107,7	70	**Total** 115g (Pollo 40 g y verduras con guiso 75g)	114,6	74,5	**Total** 137g (Pollo 42.4g y verduras con guiso 95g)	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO CON ESPINACA Y PIMENTON** **El Día Anterior a la Preparación:** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo y llevarla a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que esta se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación:** 1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la espinaca, el pimenton y el ajo. 2. Picar en fajitas de tamaño mediano la pechuga de pollo y adicionarles la sal y el ajo previamente picado. 3. Asar la pechuga adobada en el sartén con aceite previamente caliente a fuego moderado, agregar paulatinamente la espinaca y el pimenton y dejar cocinar. 4. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato establecido. 5. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C
		Espinaca, cruda	41,7	25,0		50	30		58,3	35		58,3	35		75	45		
		Cebolla cabezona, cruda	15,8	15,0		21,1	20		21,1	20		21,1	20		26,3	25		
		Pimentón rojo, crudo	11,8	10,0		11,8	10		11,8	10		17,6	15		23,5	20		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Ajo, crudo	1,1	1,0		1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	1,0	1,0		1	1		4	4		10	10		10	10		
		Aceite de soya	4,00	4,00		5	5		7	7		9	9		11	11		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26,00	26,00	61g	37	37	86g	45	45	105g	66	66	154g	67	67	157g	**ARROZ BLANCO** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,00	2,00		3	3		4	4		6	6		6	6		
		Sal.	0,20	0,20		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	3,00	3,00		5	5		7	7		8	8		10	10		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	62,00	62,00	64 g	70	70	72g	95	95	97g	120	120	123g	140	140	143g	**PURÉ DE PAPA AMARILLA** 1. Seleccionar, pesar, lavar y retirar los ojos y raíces de la papa criolla. Llevarla a cocción entre agua en ebullición en cantidad suficiente que la cubra y adicionar sal en la cantidad indicada. 2. Una vez terminado el proceso de cocción escurrir el agua y macerar la papa con ayuda de un molinillo. Poco a poco adicionarle la leche previamente reconstituida (ver instrucciones de preparación en el empaque de la leche en polvo) y la margarina. Mezclar todo hasta hacer una masa homogénea. 3. Tomar la temperatura de final de preparación y registrar en el formato correspondiente. 4. Hacer prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido por el operador. 5. Estandarizar la porción a servir según nivel de escolaridad y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 65°C
		Leche de vaca, entera, en polvo	3,00	3,00		3	3		3	3		3	3		3	3		
		Margarina, esparcible	2,00	2,00		2	2		2	2		3	3		3	3		
		Sal.	0,20	0,20		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
VERDURA FRIA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO																		
BEDIDA/FRUTA/ LACTEO	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	87,00	65,00	200cc	87	65	200cc	87	65	200cc	87	65	200cc	87	65	200cc	**SORBETE DE GUAYABA** **El día anterior a la preparación:** Llenar con agua bolsas plásticas previamente desinfectadas y llevarlas al congelador. Medir con jarra la capacidad de volúmen de cada bolsa. **El día de la distribución:** 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura,cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3.Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volúmen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4.Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8.Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. **NOTA:** En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	10,00	10,00		10	10		10	10		12	12		12	12		
		Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00		6	6		6	6		10	10		10	10		

MENÚ No. 16																			MENÚ No. 16
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo lomo o cañon, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50	28,5g	55,0	55,0	31,3g	63	63	36g	70,0	70,0	40g	75	75	42,4g	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **CARNE DE CERDO ASADA** **El Día Anterior a la Preparación:** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la carne de cerdo ya sea entera o en filete y llevarla a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que esta se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación:** 1. Seleccionar, pesar, pelar, lavar y picar el ajo. 2. Porcionar la carne en filetes y adicionarles la sal y el ajo previamente picado. 3. Asar el filete de carne de cerdo en el sartén con aceite previamente caliente a fuego moderado, agregar sal. 4. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato establecido. 5. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C
		Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	3,0	3		4,0	4,0		5	5		6,0	6		7,0	7,0		
CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	26,0	26	61g	37	37	86g	46	46	106g	60,0	60,0	137g	64,0	64,0	146g	**ARROZ CON PEREJIL** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Aparte, seleccionar, pesar, lavar, desinfectar y picar finamente el perejil. Registrar la desinfección en el formato establecido. Adicionar el perejil picado sobre el arroz cocido. 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2		3,2	3		4,2	4		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Perejil, crudo	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Sal.	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	2,0	2		3	3		4	4		5,0	5		6,0	6,0		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	86,1	62	**Total 72 g** (Yuca 68,2 g y Salsa 4g)	97,2	70	**Total 82 g** (Yuca 77 g y Salsa 5 g)	131,9	95	**Total 114 g** (Yuca104,5g y Salsa 9 g)	131,9	95,0	**Total 114 g** (Yuca104,5g y Salsa 9 g)	131,9	95,0	**Total 114 g** (Yuca104,5g y Salsa 9 g)	**YUCA GUISADA** **Prealistamiento el Día de Recepción** Pesar, registrar el formato de recepción, lavar, pelar, trocear según tamaños establecidos por nivel de escolaridad y retirar la raíz central. Almacenar entre bolsas plásticas limpias y desinfectadas. Llevar a congelación. **El Día de la Preparación:** 1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, trocear según tamaño establecido por nivel de escolaridad y retirar la raíz central a la yuca. De igual forma seleccionar, pesar, lavar y quitar los pedúnculos del tomate como también las hojas secas a la cebolla cabezona. 2. Cocer la yuca por dos o tres minutos dentro de agua en punto de ebullición con sal según volúmen de papas hasta lograr que estas se cocinen pero mantengan firmes. Posteriormente retirarlas del fuego y escurrirles el agua. Tomar la temperatura final y registrar en formato correspondiente. 3. Picar el tomate y la cebolla en cuadros y llevarlos a sofreir en una sartén con un poco de sal hasta que las verduras estén cocidas pero no secas. 4. Adicionar el guiso a la yuca ya escurridas. 5. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato establecido. 6. Realizar prueba organoleptica segun protocolo establecido. 7. Estandarizar o separar las porciones según nivel de escolaridad y servir con pinza o mano limpia para facilitar el agarre y garantizar que no se partan los trozos.
		Cebolla cabezona, cruda	4,2	4		5,3	5		9,5	9		9,5	9,0		9,5	9,0		
		Tomate, crudo	5	4		6,3	5		11,3	9		11,3	9,0		11,3	9,0		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,1	0,1		
		Aceite de soya	2	2		3	3		4	4		5,0	5,0		6,0	6,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,3	25	50g	37,5	30	60g	37,5	30	65g	43,8	35,0	70g	56,3	45,0	90g	**ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMON** **El Día Anterior a la Preparación:** 1. Seleccionar, pesar, lavar, y cocer entre agua en ebullición la remolacha y la zanahoria. 2. Una vez las dos verduras se encuentren cocidas tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 3. Escurrir y reservar hasta que su temperatura llegue a 60°C, luego llevar a refrigeración. **El Día de la Preparación:** 1. Sacar las verduras remolacha y zanahoria del refrigerador por baches, pelarlas y picarlas. Mezclarlas e irlas llevando nuevamente al refrigerador. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el limón. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Partir en mitades y exprimir para obtener su zumo. Reservar el zumo en recipiente plástico aparte. 3. Una vez vaya a iniciar el servicio sacar la ensalada y agregarles el zumo de limón junto con la sal, mezclar todo y tomar la temperatura final de preparación (esta puede estar máximo en 6°C), registrarla en el formato correspondiente. 4. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido y registrarla. 5. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido. 6. Estandarizar la porción según nivel de escolaridad y sacar por tandas o baches para garantizar la distribución en máximo 6°C y que los tiempos de exposición al ambiente sean menores a 20 minutos durante la distribución.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25		35,3	30		41,2	35		41,2	35,0		52,9	45,0		
		Limón, crudo	2,0	1		2	1		2	1		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
BEBIDA/FRUTA/ LACTEO	SORBETE DE MANGO	Mango comun, crudo	130,0	65	200cc	130	65	200cc	130	65	200cc	130,0	65,0	200cc	130,0	65,0	200cc	**JUGO DE MANGO CON LECHE** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el mango según protocolo establecido. Registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (200cc por ración) teniendo en cuenta que parte de esta puede ser en forma de hielo. Separar la mitad de esta y adicionar la leche en polvo, garantizar mezcla homogénea, si es necesario usar licuadora. 3. Despulpar el mango cortando de cada unidad su pulpa con cáscara y desechando la pepa. En la mitad del agua licuar la pulpa de mango, licuar, colar y adicionar el azúcar y la leche reconstituida anteriormente. 4. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y toma de contramuestra según protocolo establecido. 5. Llevar a refrigeración o adicionar pilas de hielo previamente desinfectadas para garantizar temperatura máxima de 6°C. 6. Distribuir en temperatura máxima de 6°C por tandas pequeñas para evitar tiempos de exposición al ambiente por más de 20 minutos durante el servido previa estandarización del volúmen o nivel de llenado de cada vaso. Registrar los controles de temperatura de distribución en el formato correspondiente
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13		13	13		13	13		15,0	15,0		15,0	15,0		
		Azúcar blanco, granulado	6,0	6		6	6		6	6		8,0	8,0		8,0	8,0		

MENÚ No. 17																		MENÚ No. 17
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	64,0	58,0	Total 63 g (Huevo 58g y guiso 5 g)	72	65	Total 71 g (Huevo 65g y guiso 6 g)	81,1	73	Total 80 g (Huevo 73g y guiso 7 g)	92,2	83	Total 91 g (Huevo 83g y guiso 8 g)	106,7	96	Total 105 g (Huevo 96g y guiso 9 g)	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **HUEVOS PERICOS** 1. Seleccionar, pesar, lavar, retirar pedúnculo y picar en cuadros el tomate. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla cabezona. 2. Freir a fuego medio la cebolla y el tomate en sartén con aceite previamente caliente. 3. Seleccionar, verificar fecha de vencimiento, contar, lavar y desinfectar los huevos, registrar desinfección en formato correspondiente. 4. Abrir y verter el contenido de los huevos en recipiente plástico limpio cuidando de revisar el contenido de cada huevo antes de incorporarlo al restante (olor y aspecto). 5. Batir los huevos junto con la sal hasta homogenizar la yema y la clara e incorporarlos al guiso anterior y revolver constantemente hasta que alcance el punto de cocción requerido (cocidos pero no secos). 6. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 8. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido 9. Estandarizar la porción a servir según nivel de escolaridad y garantizar su distribución en temperatura no inferior a 65°C, para ello preparar por baches o tandas.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0		6,3	6		7,4	7		8,4	8		9,5	9		
		Tomate, crudo	6,3	5,0		7,5	6		8,8	7		10	8		11,3	9		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	3,0	3,0		5	5		6	6		7	7		8	8		
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	10,0	10,0	Total 32g (Lenteja 25,2g, Papa con guiso 7g)	16	16	Total 47g (Lenteja 40,3g y Papa con guiso 7g)	24	24	Total 73g (Lenteja 60,4g y Papa con guiso 13g)	37	37	Total 111g (Lenteja 93,2g y Papa con guiso 18g)	45	45	Total 132g (Lenteja 113,4g y Papa con guiso 19g)	**LENTEJAS GUISADAS** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, fecha de vencimiento y estado de los empaques de lenteja. Abrir los empaques y verter en bandeja plástica para revisar y retiar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. **El Día de la Preparación** 1.Retirar el agua de remojo a las lentejas, adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros la papa. Llevarla a cocción junto con las lentejas. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo y picar en cuadros el tomate. Llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente y adicionar sal. 4. Una vez estén blandas las lentejas, incorporar el guiso, mezclar y reservar a fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos. 5. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 7. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		2,0	2,0		3	3		3	3		4	4		
		Tomate, crudo	2,5	2,0		3,0	2,0		4	3		4	3		5	4		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1,0	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	6,0	5,0		6	5		11	10		17	15		17	15		
		Aceite de soya	1,0	1,0		1	1		1	1		2	2		3	3		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26,0	26,0	61g	37	37	86g	46	46	108g	62	62	146g	64	64	150g	**ARROZ BLANCO** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3	3		4	4		6	6		6	6		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	1,0	1,0		2	2		3	3		3	3		3	3		
TUBERCULOS, RAICES Y PLÁTANOS	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	57,0	57,0	23g	65	65	26g	85	85	34g	110	110	44g	110	110	44g	**PAPAS A LA FRANCESA** 1. Seleccionar (papas grandes), pesar, lavar y cortar en bastones de tamaño uniforme. 2. Poner las papas a freír en aceite suficiente y previamente caliente para garantizar una adecuada e inmediata fritura. Tomar temperatura al finalizar la cocción y registrar en el formato correspondiente. 3. Retirar del aceite y reservar en recipiente limpio y seco, agregar sal. 4. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción de servido según nivel de escolaridad. .
		Sal.	0,1	0,1		0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite	5,0	5,0		5	5		6	6		9	9		9	9		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO	Tomate, crudo	43,8	35,0	50g	50	40	60g	56,25	45	65g	62,5	50	70g	75	60	90g	**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, limón y cilantro. De igual forma seleccionar, pesar, partir en dos de forma transversal, retirar el cogollo o centro, deshojar, lavar y desinfectar las hojas de la lechuga. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 2. Retirar el cogollo o tallo y picar el tomate en cuadros medianos, las hojas de lechuga desinfectadas en tiras. De igual forma partir el limón en dos y exprimir para obtener su jugo. Reservar el zumo de limón en un recipiente plástico. 3. Mezclar las verduras tomate y lechuga, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 4. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar el zumo del limón y el cilantro picado, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 5. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestras según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una témperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.
		Lechuga comun, cruda	27,0	15,0		36	20		36	20		36	20		55	30		
		Cilantro, crudo	0,3	0,3		0,3	0,3		1	0,5		0,6	0,5		1	0,5		
		limon crudo	2,0	1,0		2	1		2	1		2	1		2	1		
BEBIDA/FRUTA	JUGO DE PIÑA EN AGUA.	Piña, cruda	118,0	65,0	200cc	118	65	200cc	118	65	200cc	118	65	200cc	118,2	65	200cc	**JUGO DE PIÑA** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la piña según protocolo establecido. Registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (140cc por ración) 3. Pelar la piña, cortar en rodajas y retirar los corazones. 4. Licuar en la mitad de agua junto con el azúcar. 5. Colar y agregar el agua restante. Refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura máxima de 6°C 6. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar la contramuestra según protocolo establecido por el operador cuando el jugo se encuentre en temperatura máxima de 6°C 7. Estandarizar el volúmen de servido y verificar la temperatura máxima de 6°C al inicio del servido, registrar en el formato correspondiente 8. Servir por tandas de forma tal que se garantice la temperatura máxima de 6°C durante distribución y exposición al ambiente no superior a 20 minutos.
		Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0		6	6		6	6		9	9		9	9		

MENÚ No. 18																		MENÚ No. 18
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GOULASH DE CARNE DE RES (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Res, carne magra, cruda	50	50	Total 90g (Carne 28,5 g, Papa 5g y verduras con guiso 56,5g	55	55	Total 109g (Carne 31,5 g, Papa 10g y verduras con guiso 67,5g	63	63	Total 119g (Carne 36g, Papa 10g y verduras con guiso 73,5 g	70	70	Total 139g (Carne 40g, Papa 20g y verduras con guiso 79,5 g	74	74	Total 173g (Carne 42,7g, Papa 30g y verduras con guiso 100,5g	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **GOULASH DE CARNE DE RES (HABICHUELA Y ZANAHORIA)** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de res y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la carne se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación** 1.Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla y el ajo. 2. Picar la carne de res en trozos o cuadros medianos, adicionarle la sal junto con la cebolla y el ajo previamente picados para adobar. 3. Llevar la carne a cocción entre recipiente u olla con aceite previamente caliente y mantener a fuego moderado con tapa. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros la zanahoria y la papa. De igual forma seleccionar, pesar, lavar, despuntar y picar la habichuela en tajadas cortas y delgadas o moneditas. 5. Adicionar las verduras picadas y la papa picada a la carne en cocción, agregar un poco de agua y de sal para evitar que la preparación se seque, mezclar a bajo fuego hasta que todo se encuentre cocido en sus propios jugos. 6. Tomar temperatura de final de cocción según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 7. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo tomar las contramuestras según protocolo establecido por el operador. 8. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C. De ser necesario durante la distribución agregar un poco de agua para evitar que la preparación se seque demasiado o se pegue a la olla.
		Habichuela, cruda	28,0	25		33	30		39	35		39	35		50	45		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25		35,3	30		35,3	30		41,2	35,0		53	45		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	5,6	5		11,1	10		11,1	10		22,2	20,0		33	30		
		Ajo, crudo	1	0,5		1	0,5		1	0,5		1,0	0,5		1	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	7	6		7,8	7		8,9	8		10,0	9,0		10	10		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	4	4		5	5		7	7		9	9		11	11		
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	6	6	51g	7	7	75g	9	9	92g	13,0	13,0	137g	13	13	137g	**ARROZ CON FIDEOS** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla. De igual forma verificar el estado de los empaques, fechas de vencimiento y cantidad de fideos y arroz. Poner a freir la cebolla y los fideos en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a los fideos dorados el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que esta llegue a punto de ebullición. 3. Adicionar el arroz y la sal al agua en ebullición, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Arroz blanco, pulido, crudo	20	20		30	30		37	37		55,0	55,0		55	55		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3		4,2	4		6,3	6,0		7,0	6,0		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	3	3		5	5		7	7		8	8		10,0	10,0		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Leche de vaca, entera, en polvo	3	3	59g	3	3	62g	3	3	87g	3,0	3,0	123g	3,0	3,0	133g	**PURÉ DE PAPA AMARILLA** 1. Seleccionar, pesar, lavar y retirar los ojos y raíces de la papa criolla. Llevarla a cocción entre agua en ebullición en cantidad suficiente que la cubra y adicionar sal en la cantidad indicada. 2. Una vez terminado el proceso de cocción escurrir el agua y macerar la papa con ayuda de un molinillo. Poco a poco adicionarle la leche previamente reconstituida (ver instrucciones de preparación en el empaque de la leche en polvo) y la margarina. Mezclar todo hasta hacer una masa homogénea. 3. Tomar la temperatura de final de preparación y registrar en el formato correspondiente. 4. Hacer prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestra según protocolo establecido por el operador. 5. Estandarizar la porción a servir según nivel de escolaridad y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 65°C
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	57	57		60	60		85	85		120,0	120,0		130,0	130,0		
		Margarina, esparcible	2	2		2	2		2	2		3,0	3,0		3,0	3,0		
		Sal.	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDA EN LA PREPARACION PROTEICA																	
BEBIDA/FRUTA/ LACTEO	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	87	65	200cc	87	65	200cc	87	65	200cc	87,0	65,0	200cc	87,0	65,0	200cc	**JUGO DE GUAYABA CON LECHE** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la guayaba según protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (140cc por ración) 3. Retirar los tallos o pedúnculos y partir en cuatro partes cada guayaba. 4. Licuar en la mitad de agua junto con el azúcar. Con el resto del agua reconstituir la leche en polvo. 5. Colar el jugo de guayaba en agua y agregar la leche previamente reconstituida (liquida). Mezclar todo y llevar a refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura máxima de 6°C 6. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar la contramuestra según protocolo establecido por el operador cuando el jugo se encuentre en temperatura máxima de 6°C 7. Estandarizar el volúmen de servido y verificar la temperatura máxima de 6°C al inicio del servido, registrar en el formato correspondiente 8. Servir por tandas de forma tal que se garantice la temperatura máxima de 6°C durante distribución y exposición al ambiente no superior a 20 minutos.
		Leche de vaca, entera, en polvo	10	10		10	10		10	10		12,0	12,0		12,0	12,0		
		Azúcar blanco, granulado	6	6		6	6		6	6		10	10		10,0	10,0		

MENÚ No. 19																			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO SALTEADO EN TROZOS	Cerdo lomo o cañon, grasa aproximada 12%, crudo	55	55	31,8g	55	55	31,8g	63	63	36,4g	78	78	45,1g	94	94	54 g	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensillos según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **CARNE DE CERDO SALTEADA EN TROZOS** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de cerdo y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la carne se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación** 1. Seleccionar, pesar, pelar, lavar y picar el ajo finamente. 2. Porcionar carne de cerdo descongelada en trozos de tamaño mediano y agregarle el ajo picado y la sal para adobar. 3. Saltear la carne de cerdo adobada en recipiente con aceite caliente garantizando que esta se cocine en sus propios jugos con un poco de aceite. 4. Una vez la carne se encuentre cocida y con la superficie dorada, tomar la temperatura de final de cocción y registrar en el formato establecido. 5. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato establecido. En caso de que la sede haya sido seleccionada para toma de contramuestra hacerlo según el protocolo establecido. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir según nivel de escolaridad y durante la distribución garantizar que la temperatura no sea menor a 65°C.
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0.3	0,3		0.3	0,3		0,3	0,3		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1	0,5		1,00	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		
		Aceite de Soya	1,0	1,0		2	2		2	2		3	3		4,0	4,0		
	FRIJOLES GUISADOS CON PLATANO	Frijol nima, crudo	5,0	5,0	**Total 16g** (Frijol 11,5 g , Plátano 2 g y guiso 2g)	8	8	**Total 24 g** (Frijol 18 g , Plátano 3 g y guiso 3g)	17	17	**Total 48g** (Frijol 39g , Plátano 5g y guiso 4g)	37,0	37,0	**Total 96 g** (Frijol 85 g , Plátano 6g y guiso 5 g)	45,0	45,0	**Total 116 g** (Frijol 104 g , Plátano 6 g y guiso 6 g)	**FRIJOLES GUISADOS CON PLÁTANO** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, fecha de vencimiento y estado de los empaques del fríjol. Abrir los empaques y verter en bandeja plástica para revisar y retiar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. **El Día de la Preparación** 1.Retirar el agua de remojo a los fríjoles, adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros el plátano, llevarlo a cocción junto con los fríjoles. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo o punto de tallo y picar en cuadros el tomate. Llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente y adicionar sal. 4. Una vez estén blandos los fríjoles incorporar el guiso previamente elaborado, mezclar y reservar a fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos para que se incorporen los sabores. 5. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 7. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad
		Plátano hartón, verde, crudo	2,9	2,0		4	3		7	5		9	6		9,0	6,0		
		Cebolla cabezona, cruda	2,0	2,0		3	3		4	4		5	5		6,0	6,0		
		Tomate, crudo	3,0	2,0		4	3		5	4		6	5		8,0	6,0		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1	0,5		1	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		
		Aceite de Soya	1,0	1,0		1	1		1	1		2	2		2,0	2,0		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26,0	26,0	60g	37	37	85g	46	46	106g	60,0	60,0	138g	64,0	64,0	147g	**ARROZ BLANCO** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Sal.	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Cebolla cabezona, cruda	2,0	2,0		3	3		4,2	4		6,0	6,0		6,0	6,0		
		Aceite de soya	1,0	1,0		2	2		3	3		6	6		6,0	6,0		
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOS, Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	83,3	60,0	38g	93,1	67	42g	125	90	57g	125,0	90,0	57g	125,0	90,0	57g	**TAJADA DE MADURO** 1. Seleccionar, pesar, lavar y pelar el plátano maduro. 2. Tajar en láminas transversales de tamaño mediano y llevar a freir en aceite previamente caliente. 3. Estar volteando para garantizar su cocción por todos los lados y una vez que estos adquieran su color dorado. 4.Tomar la temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente 5. Realizar prueba organoléptica de las tajadas de platano maduro previamente escurridas. 6. Estandarizar el número de tajadas a servir en cada porción según el gramaje establecido por grupo grado de escolaridad.
		Aceite	5,0	5,0		5	5		6	6		6	6		6,0	6,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE Y CEBOLLA	Tomate, crudo	25,0	20,0	50g	31,3	25,0	60g	31,3	25	65g	31,3	25,0	70g	43,8	35,0	90g	**ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE Y CEBOLLA** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, el aguacate y el limón. De igual forma seleccionar, pesar, pelar, lavar y desinfectar la cebolla cabezona. Registrar todas las desinfecciones en el formato correspondiente. 2. Retirar el pedúnculo o tallo del tomate y picarlo en cuadritos y la cebolla en tiras. Partir en dos mitades tanto el limón como el aguacate, exprimir el limón para obtener su jugo y retirar la pepa del aguacate. Reservar el zumo de limón en un recipiente plástico y picar el aguacate en cuadritos medianos. 3. Mezclar las verduras tomate, cebolla y aguacate. Adicionar una parte del zumo de limón sobre la ensalada para evitar que el aguacate se pardee y llevarla a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 4. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar la otra parte del zumo del limón y la sal, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 5. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar contramuestras según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una témperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.
		Aguacate Lorena, crudo	26	20		32,5	25,0		32,5	25		32,5	25,0		39	30		
		Cebolla cabezona, cruda	10,5	10		11,0	10,0		15,8	15		21,1	20,0		26,3	25		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Limón, crudo	2	1		2,0	1,0		2	1		2,0	1,0		2	1		
BEBIDA/FRUTA/ LACTEO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de arbol rojo, crudo	75,6	65	200cc	75,6	65	200cc	75,6	65	200cc	75,6	65,0	200cc	75,6	65	200cc	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate de árbol de acuerdo al protocolo establecido, registrar en el formato correspondiente. 2. Medir el agua (200 cc por ración) 3. Pelar cada tomate de árbol y licuarlo en la mitad del agua con el azúcar. Cuando estén bien incorporados los ingredientes colar y agregar el agua restante. 4. Mezclar todo y realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador (registrar en formato establecido). 5. Llevar a refrigeración o agregar pilas de hielo previamente desinfectadas para garantizar su distribución en máximo 6°C 6. Al inicio de la distribución verificar que la temperatura se encuentre en máximo 6°C, registrarlo en el formato establecido y en caso que la sede haya sido seleccionada para toma de contramuestras, hacerlo según protocolo establecido. 7. Estandarizar el volúmen de servido y garantizar que tanto la temperatura de distribución no sea mayor a 6°C como que los tiempos de exposición al ambiente no sean superiores a 20 minutos.
		Azúcar blanco, granulado	6	6		6	6		6	6		8	8		8	8		

MENÚ No. 20																		MENÚ No. 20
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA NIVEL 1,2,3			PRIMARIA NIVEL 4 Y 5			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA	AVES Pollo Pechuga, carne sin piel cruda	77,0	50	Total 40g (pollo 38g, salsa blanca 2g)	84,6	55	Total 43 g (pollo 41g, salsa blanca 2g)	97	63	Total 51 g (pollo 47g, salsa blanca 4g)	153,8	100	Total 79g (pollo 75g, salsa blanca 4g)	162	105	Total 83g (pollo 79g, salsa blanca 4 g	Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. **PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA** **El Día Anterior a la Preparación** Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de cerdo y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la pechuga de pollo se encuentre descongelada al momento de la preparación. **El Día de la Preparación** 1.Seleccionar, pesar, pelar y picar el ajo. 2. En un sarten o plancha previamente caliente con aceite poner a saltear el pollo con el ajo previamente picado y sal, dejar cocer en su propio jugo vigilando que no se seque mucho la carne por mas o menos de 20 a 25 min hasta que la pechuga de pollo este totalmente dorada y cocida. 3. Mientras se cocina la pechuga, en un sarten previamente caliente poner a derretir la margarina, cuando ya este totalmente derretida agregamos el almidon de maiz revolvemos bien, diluir la leche en agua segun las instrucciones de la etiqueta e ir agregando poco a poco, revolver constantemente hasta que no se evidencien grumos, por ultimo agragar sal y ajo. 4. Una vez finalizada la cocción de la pechuga de pollo ponerlo en una bandeja para enfriar y desmechar con dos tenedores toda la pechuga de pollo y para finalizar agregar la salsa anteriormente realizada, tomar la temperatura de final de cocción según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 5. Realizar prueba organoléptica y en caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo tomar las contramuestras según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C.
		Ajo, crudo	1,0	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	3,0	3		3	3		5	5		7	7		9	9		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	26,0	26	59g	37	37	83g	44	44	99g	60	60	135g	64	64	144g	**ARROZ BLANCO** 1. Seleccionar, Pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla, ponerla a freir en aceite previamente caliente. 2. Adicionar a la cebolla dorada el agua en volúmen doble a la cantidad de arroz a preparar y mantener a fuego alto hasta que llegue a punto de ebullición. 3. Verificar el estado de empaques, apariencia, fecha de vencimiento y cantidad del arroz y adicionarlo al agua en ebullición junto con la sal, mezclar todo y mantener en fuego alto hasta que el arroz se hidrate y haya absorbido el agua. 4. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 5. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura de final cocción, registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,0	2		2	2		4	4		5	5		6	6		
		Aceite de soya	2,0	2		3	3		4	4		6	6		7	7		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
	ESPAGUETTI SALTEADOS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	24,0	24	58g	31	31	76g	40	40	99g	50	56	137g	62	62	153g	**SPAGUETTIS EN SALSA CRIOLL**A 1. Hervir agua suficiente con sal y aceite indicados, cuando esta se encuentre en ebullición agregar los espaguetis y dejarlos por 10 a 12 minutos. 2. Verificar que estén cocidos completamente pero no deshechos y escurrirlos. 3. Seleccionar, pesar, pelar, lavar y picar en cubos la cebolla cabezona. De igual forma seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo o tallo y picar el tomate en cuadros. 4. Sofreir el tomate y la cebolla picados en aceite caliente previa adición de sal, y una vez cocidos adicionamos a los Espaguettis ya cocidos, mezclar y tomar temperatura final de cocción, registrar en el formato correspondiente. 5. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido y registrar. 6. Estandarizar la porción a servir según grupos de edad, servir de inmediato con pinzas para no romperlos. Se sugiere prepararlos por baches o tandas pequeñas para garantizar que estos queden sueltos y no queden sobrecocidos.
		Tomate, crudo	5,0	4		8	6		10	8		13	10		15	12		
		Cebolla cabezona, cruda	4,0	4		6	6		10	8		13	10		14	12		
		Sal.	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Aceite de soya	3,0	3		5	5		5	5		5	5		6	6		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANGO	Lechuga común, cruda	18,2	10	50g	27,3	15	60g	27,3	15	65g	36,4	20	70g	45,5	25	90g	**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANGO** 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la lechuga, la zanahoria y el mango. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas de lechuga deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 2. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria y el mango, pelar y rallar la zanahoria y picar en cuadros el mango. Aparte picar las hojas de lechuga en tiras. 3. Mezclar las verduras lechuga, zanahoria y mango, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 4. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar la sal. Realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 5. En caso de que la sede sea seleccionada como punto de muestreo, tomar la contramuestra según protocolo establecido por el operador. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una témperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.
		Mango comun, crudo	40,0	20		50	25		50	25		60	30		70	35		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20		23,5	20		29,4	25		23,5	20		35,3	30		
BEBIDA/FRUTA	SORBETE DE FRESA	Leche de vaca, entera, en polvo	12,0	12	200cc	12	12	200cc	11	11	200cc	13	13	200cc	13	13	200cc	**SORBETE DE FRESA** **El día anterior a la preparación:** Llenar con agua bolsas plásticas previamente desinfectadas y llevarlas al congelador. Medir con jarra la capacidad de volúmen de cada bolsa. **El día de la distribución:** 1.Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura,cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3.Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volúmen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. **NOTA:** En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebia en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Fresa, madura, cruda	68,4	65		68,4	65		68,4	65		68,4	65		68,4	65		
		Azúcar blanco, granulado	6,0	6		6	6		6	6		8	8		8	8		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA DEL OPERADOR			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE PLANEA EL CICLO Y REVISA POR PARTE DE LA ETC			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	
REVISÓ Y APROBÓ:			