Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS".
Contrato No 85001462024

Grupo No:	14 a 17 años	**Lugar:**	Sabanalarga

objetivo: Realizar concertación de los alimentos que conformarán el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patrón establecida en el manual operativo de la modalidad.

1. ¿Cuál de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

X B. Refrigerio reforzado
C. Olla comunitaria
C. Refrigerio preparado ensitio
D. Ración Para Preparar en casa

2. Con el fin de seleccionar los alimentos que conformarán el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuación los listado de alimentos por cada uno de los grupos.

Teniendo en cuena los gustos, preferencias, marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios.

GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

_____ Pan Blanco
X Pan de queso horneado
X Galleta dulce sin relleno
_____ Croissant, de queso, horneado.
X Galletas de soda
_____ Mojicón, horneado.
_____ Galletas dulces sin relleno
_____ Mantecada horneada
_____ Arepa
_____ Tungo o envuelto
_____ Pan de yuca
_____ Tostada integral
_____ Almojábana
_____ Arepa delgada de maíz blanco trillado
_____ Arepa redonda de maíz blanco trillado
_____ Arroz blanco, cocido
_____ Arroz integral, cocido
_____ Avena en hojuelas
_____ Cebada perlada cocida
_____ Arroz sopero
_____ Hojuelas de maíz
_____ Crispetas - Maíz pira
X Galletas integrales
_____ Galletas con sabor a queso
_____ Galletas sandwich de chocolate
X Galletas tipo wafer
X Cucas
_____ Harina de arroz blanco
_____ Pasta corta, cocida
_____ Pan integral
_____ Tostada integral
_____ Arracacha sin cáscara cruda 96 1
_____ Ñame sin cáscara cocido
_____ Yuca blanca cruda
_____ Batata cocida sin cáscara
_____ Cereal en aros
_____ Papa común cocida
_____ Papa criolla cocida
_____ Harina de plátano
_____ Plátano verde sin cáscara
_____ Plátano colí o guineo crudo
_____ Plátano hartón maduro sin cáscara cocido
_____ Cuchuco de cebada
_____ Pasta larga, cocida

GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS

_____ Banano común
_____ Borojó
_____ Chirimoya
_____ Chontaduro
_____ Ciruela comú
_____ Curuba
_____ Feijoa
_____ Fresas
_____ Granadilla
_____ Guanábana
_____ Guayaba común
_____ Higo
_____ Kiwi
_____ Arveja verde
_____ Ahuyama
_____ Cebolla cabezona
X Mandarina
_____ Mango
X Manzana
_____ Maracuyá
_____ Melón
_____ Moras
_____ Naranja
_____ Papaya
_____ Pera
_____ Piña
_____ Tomate de árbol
_____ Zapote
_____ Lulo jugo
_____ Pimentón
X Durazno

GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

_____ Leche
_____ Yogurt
_____ Kumis

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

_____ Atún enlatado en aceite*
_____ Atún enlatado en agua*
_____ Carne de res
_____ Carne de cerdo
_____ Carne de ternera
_____ Pechuga de pollo sin hueso ni piel
_____ Filete de trucha
_____ Huevo de gallina crudo*
_____ Frijol blanco, crudo**
_____ Frijol bola roja, crudo**
_____ Frijol cargamanto rosado, crudo**
_____ Frijol radical, crudo**
_____ Garbanzo, crudo**
_____ Lenteja común, cruda**
_____ Arveja verde seca**
_____ Arveja amarilla seca**
_____ Almendras
_____ Marañon tostado sin sal
X Maní tostado
_____ Sacha Inchi
_____ Frijol cargamanto rojo, crudo**
_____ Coco deshidratado

Powered by CamScanner

Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS".
Contrato No 85001462024

No:	14 a 17 años	**Lugar:**	Sabanalarga
objetivo:	Realizar concertación de los alimentos que conformarán el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patrón establecida en el manual operativo de la modalidad.		

1. ¿Cuál de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

- X **A.** Refrigerio reforzado
- **B.** Olla comunitaria
- **C.** Refrigerio preparado ensitio
- **D.** Ración Para Preparar en casa

2. Con el fin de seleccionar los alimentos que conformarán el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuación los listado de alimentos por cada uno de los grupos.

Teniendo en cuena los gustos, preferencias, marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios.

GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

- _____ Pan Blanco
- _____ Pan de queso horneado
- _____ Galleta dulce sin relleno
- X Croissant, de queso, horneado.
- _____ Galletas de soda
- _____ Mojicón, horneado.
- X Galletas dulces sin relleno
- X Mantecada horneada
- _____ Arepa
- _____ Tungo o envuelto
- _____ Pan de yuca
- _____ Tostada integral
- _____ Almojábana
- _____ Arepa delgada de maíz blanco trillado
- _____ Arepa redonda de maíz blanco trillado
- _____ Arroz blanco, cocido
- _____ Arroz integral, cocido
- _____ Avena en hojuelas
- _____ Cebada perlada cocida
- _____ Arroz sopero
- _____ Hojuelas de maíz
- _____ Crispetas - Maíz pira
- _____ Galletas integrales
- _____ Galletas con sabor a queso
- _____ Galletas sandwich de chocolate
- _____ Galletas tipo wafer
- X Cucas
- _____ Harina de arroz blanco
- _____ Pasta corta, cocida
- _____ Pan integral
- _____ Tostada integral
- _____ Arracacha sin cáscara cruda 96 1
- _____ Ñame sin cáscara cocido
- _____ Yuca blanca cruda
- _____ Batata cocida sin cáscara
- _____ Cereal en aros
- _____ Papa común cocida
- _____ Papa criolla cocida
- _____ Harina de plátano
- _____ Plátano verde sin cáscara
- _____ Plátano colí o guineo crudo
- _____ Plátano hartón maduro sin cáscara cocido
- _____ Cuchuco de cebada
- _____ Pasta larga, cocida

GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS

- _____ Banano común
- _____ Borojó
- _____ Chirimoya
- _____ Chontaduro
- _____ Ciruela comú
- _____ Curuba
- _____ Feijoa
- _____ Fresas
- _____ Granadilla
- _____ Guanábana
- _____ Guayaba común
- _____ Higo
- _____ Kiwi
- _____ Arveja verde
- _____ Ahuyama
- _____ Cebolla cabezona
- X Mandarina
- _____ Mango
- _____ Manzana
- _____ Maracuyá
- _____ Melón
- X Moras
- _____ Naranja
- _____ Papaya
- _____ Pera
- _____ Piña
- _____ Tomate de árbol
- _____ Zapote
- _____ Lulo jugo
- _____ Pimentón
- _____ Durazno

GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- _____ Leche
- _____ Yogurt
- X Kumis

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- _____ Atún enlatado en aceite*
- _____ Atún enlatado en agua*
- _____ Carne de res
- _____ Carne de cerdo
- _____ Carne de ternera
- _____ Pechuga de pollo sin hueso ni piel
- _____ Filete de trucha
- _____ Huevo de gallina crudo*
- _____ Frijol blanco, crudo**
- _____ Frijol bola roja, crudo**
- _____ Frijol cargamanto rosado, crudo**
- _____ Frijol radical, crudo**
- _____ Garbanzo, crudo**
- _____ Lenteja común, cruda**
- _____ Arveja verde seca**
- _____ Arveja amarilla seca**
- X Almendras
- _____ Marañon tostado sin sal
- _____ Maní tostado
- _____ Sacha inchi
- _____ Frijol cargamanto rojo, crudo**
- _____ Coco deshidratado

Powered by CamScanner

Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS".
Contrato No 85001462024

o No:	14 a 17 años	**Lugar:**	Sabanalarga
objetivo:	Realizar concertación de los alimentos que conformarán el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patrón establecida en el manual operativo de la modalidad.		

1. ¿Cuál de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

- X **A.** Refrigerio reforzado
- **B.** Olla comunitaria
- **C.** Refrigerio preparado ensitio
- **D.** Ración Para Preparar en casa

2. Con el fin de seleccionar los alimentos que conformarán el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuación los listado de alimentos por cada uno de los grupos.

Teniendo en cuena los gustos, preferencias, marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios.

GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

- ____ Pan Blanco
- ____ Pan de queso horneado
- ____ Galleta dulce sin relleno
- X Croissant, de queso, horneado.
- ____ Galletas de soda
- ____ Mojicón, horneado.
- X Galletas dulces sin relleno
- X Mantecada horneada
- ____ Arepa
- ____ Tungo o envuelto
- ____ Pan de yuca
- ____ Tostada integral
- ____ Almojábana
- ____ Arepa delgada de maíz blanco trillado
- ____ Arepa redonda de maíz blanco trillado
- ____ Arroz blanco, cocido
- ____ Arroz integral, cocido
- ____ Avena en hojuelas
- ____ Cebada perlada cocida
- ____ Arroz sopero
- ____ Hojuelas de maíz
- ____ Crispetas - Maíz pira
- ____ Galletas integrales
- ____ Galletas con sabor a queso
- ____ Galletas sandwich de chocolate
- ____ Galletas tipo wafer
- ____ Cucas
- ____ Harina de arroz blanco
- ____ Pasta corta, cocida
- X Pan integral
- ____ Tostada integral
- ____ Arracacha sin cáscara cruda 96 1
- ____ Ñame sin cáscara cocido
- ____ Yuca blanca cruda
- ____ Batata cocida sin cáscara
- ____ Cereal en aros
- ____ Papa común cocida
- ____ Papa criolla cocida
- ____ Harina de plátano
- ____ Plátano verde sin cáscara
- ____ Plátano colí o guineo crudo
- ____ Plátano hartón maduro sin cáscara cocido
- ____ Cuchuco de cebada
- ____ Pasta larga, cocida

GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS

- ____ Banano común
- ____ Borojó
- ____ Chirimoya
- ____ Chontaduro
- ____ Ciruela comú
- ____ Curuba
- ____ Feijoa
- ____ Fresas
- ____ Granadilla
- ____ Guanábana
- ____ Guayaba común
- ____ Higo
- ____ Kiwi
- ____ Arveja verde
- ____ Ahuyama
- ____ Cebolla cabezona
- ____ Mandarina
- X Mango
- ____ Manzana
- ____ Maracuyá
- ____ Melón
- ____ Moras
- ____ Naranja
- ____ Papaya
- ____ Pera
- ____ Piña
- ____ Tomate de árbol
- ____ Zapote
- ____ Lulo jugo
- ____ Pimentón
- ____ Durazno

GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- ____ Leche
- ____ Yogurt
- X Kumis

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- ____ Atún enlatado en aceite*
- ____ Atún enlatado en agua*
- ____ Carne de res
- ____ Carne de cerdo
- ____ Carne de ternera
- ____ Pechuga de pollo sin hueso ni piel
- ____ Filete de trucha
- ____ Huevo de gallina crudo*
- ____ Frijol blanco, crudo**
- ____ Frijol bola roja, crudo**
- ____ Frijol cargamanto rosado, crudo**
- ____ Frijol radical, crudo**
- ____ Garbanzo, crudo**
- ____ Lenteja común, cruda**
- ____ Arveja verde seca**
- ____ Arveja amarilla seca**
- X Almendras
- ____ Marañon tostado sin sal
- ____ Maní tostado
- ____ Sacha inchi
- ____ Frijol cargamanto rojo, crudo**
- ____ Coco deshidratado

Powered by CamScanner

Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS".
Contrato No B5001462024

Grupo No:	14 a 17 años	**Lugar:**	Sabanalarga
objetivo:	Realizar concertación de los alimentos que conformarán el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patrón establecida en el manual operativo de la modalidad.		

1. ¿Cuál de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

- X **A.** Refrigerio reforzado
- **B.** Olla comunitaria
- **C.** Refrigerio preparado ensitio
- **D.** Ración Para Preparar en casa

2. Con el fin de seleccionar los alimentos que conformarán el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuación los listado de alimentos por cada uno de los grupos.

Teniendo en cuena los gustos, preferencias, marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios.

GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

- ____ Pan Blanco
- ____ Pan de queso horneado
- ____ Galleta dulce sin relleno
- ____ Croissant, de queso, horneado.
- X Galletas de soda
- ____ Mojicón, horneado.
- ____ Galletas dulces sin relleno
- X Mantecada horneada
- ____ Arepa
- ____ Tungo o envuelto
- ____ Pan de yuca
- ____ Tostada integral
- ____ Almojábana
- ____ Arepa delgada de maíz blanco trillado
- ____ Arepa redonda de maíz blanco trillado
- ____ Arroz blanco, cocido
- ____ Arroz integral, cocido
- ____ Avena en hojuelas
- ____ Cebada perlada cocida
- ____ Arroz sopero
- ____ Hojuelas de maíz
- ____ Crispetas - Maíz pira
- ____ Galletas integrales
- ____ Galletas con sabor a queso
- ____ Galletas sandwich de chocolate
- ____ Galletas tipo wafer
- X Cucas
- ____ Harina de arroz blanco
- ____ Pasta corta, cocida
- ____ Pan integral
- X Tostada integral
- ____ Arracacha sin cáscara cruda 96 1
- ____ Ñame sin cáscara cocido
- ____ Yuca blanca cruda
- ____ Batata cocida sin cáscara
- ____ Cereal en aros
- ____ Papa común cocida
- ____ Papa criolla cocida
- ____ Harina de plátano
- ____ Plátano verde sin cáscara
- ____ Plátano colí o guineo crudo
- ____ Plátano hartón maduro sin cáscara cocido
- ____ Cuchuco de cebada
- ____ Pasta larga, cocida

GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS

- ____ Banano común
- ____ Borojó
- ____ Chirimoya
- ____ Chontaduro
- ____ Ciruela comú
- ____ Curuba
- ____ Feijoa
- ____ Fresas
- ____ Granadilla
- ____ Guanábana
- ____ Guayaba común
- ____ Higo
- ____ Kiwi
- ____ Arveja verde
- ____ Ahuyama
- ____ Cebolla cabezona
- X Mandarina
- ____ Mango
- ____ Manzana
- ____ Maracuyá
- ____ Melón
- ____ Moras
- ____ Naranja
- ____ Papaya
- ____ Pera
- ____ Piña
- ____ Tomate de árbol
- ____ Zapote
- ____ Lulo jugo
- ____ Pimentón
- ____ Durazno

GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- ____ Leche
- ____ Yogurt
- X Kumis

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- ____ Atún enlatado en aceite*
- ____ Atún enlatado en agua*
- ____ Carne de res
- ____ Carne de cerdo
- ____ Carne de ternera
- ____ Pechuga de pollo sin hueso ni piel
- ____ Filete de trucha
- ____ Huevo de gallina crudo*
- ____ Frijol blanco, crudo**
- ____ Frijol bola roja, crudo**
- ____ Frijol cargamanto rosado, crudo**
- ____ Frijol radical, crudo**
- ____ Garbanzo, crudo**
- ____ Lenteja común, cruda**
- ____ Arveja verde seca**
- ____ Arveja amarilla seca**
- X Almendras
- ____ Marañon tostado sin sal
- ____ Maní tostado
- ____ Sacha Inchi
- ____ Frijol cargamanto rojo, crudo**
- X Coco deshidratado

Powered by CamScanner

Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS".
Contrato No 85001462024

Grupo No:	14 a 17 años	**Lugar:**	Sabanalarga
objetivo:	Realizar concertación de los alimentos que conformarán el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patrón establecida en el manual operativo de la modalidad.		

1. ¿Cuál de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

X **A.** Refrigerio reforzado
B. Olla comunitaria
C. Refrigerio preparado ensitio
D. Ración Para Preparar en casa

2. Con el fin de seleccionar los alimentos que conformarán el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuación los listado de alimentos por cada uno de los grupos.

Teniendo en cuena los gustos, preferencias, marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios.

GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

_____ Pan Blanco
_____ Pan de queso horneado
_____ Galleta dulce sin relleno
X Croissant, de queso, horneado.
X Galletas de soda
_____ Mojicón, horneado.
X Galletas dulces sin relleno
X Mantecada horneada
_____ Arepa
_____ Tungo o envuelto
_____ Pan de yuca
_____ Tostada integral
_____ Almojábana
_____ Arepa delgada de maíz blanco trillado
_____ Arepa redonda de maíz blanco trillado
_____ Arroz blanco, cocido
_____ Arroz integral, cocido
_____ Avena en hojuelas
_____ Cebada perlada cocida
_____ Arroz sopero
_____ Hojuelas de maíz
_____ Crispetas - Maíz pira

X Galletas integrales
X Galletas con sabor a queso
X Galletas sandwich de chocolate
_____ Galletas tipo wafer
_____ Cucas
_____ Harina de arroz blanco
_____ Pasta corta, cocida
_____ Pan integral
_____ Tostada integral
_____ Arracacha sin cáscara cruda 96 1
_____ Ñame sin cáscara cocido
_____ Yuca blanca cruda
_____ Batata cocida sin cáscara
_____ Cereal en aros
_____ Papa común cocida
_____ Papa criolla cocida
_____ Harina de plátano
_____ Plátano verde sin cáscara
_____ Plátano colí o guineo crudo
_____ Plátano hartón maduro sin cáscara cocido
_____ Cuchuco de cebada
_____ Pasta larga, cocida

GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS

_____ Banano común
_____ Borojó
_____ Chirimoya
_____ Chontaduro
_____ Ciruela comú
_____ Curuba
_____ Feijoa
_____ Fresas
_____ Granadilla
_____ Guanábana
_____ Guayaba común
_____ Higo
_____ Kiwi
_____ Arveja verde
_____ Ahuyama
_____ Cebolla cabezona

X Mandarina
_____ Mango
X Manzana
_____ Maracuyá
_____ Melón
_____ Moras
_____ Naranja
_____ Papaya
_____ Pera
_____ Piña
_____ Tomate de árbol
_____ Zapote
_____ Lulo jugo
_____ Pimentón
X Durazno

GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

_____ Leche
_____ Yogurt
_____ Kumis

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

_____ Atún enlatado en aceite*
_____ Atún enlatado en agua*
_____ Carne de res
_____ Carne de cerdo
_____ Carne de ternera
_____ Pechuga de pollo sin hueso ni piel
_____ Filete de trucha
_____ Huevo de gallina crudo*
_____ Frijol blanco, crudo**
_____ Frijol bola roja, crudo**
_____ Frijol cargamanto rosado, crudo**

_____ Frijol radical, crudo**
_____ Garbanzo, crudo**
_____ Lenteja común, cruda**
_____ Arveja verde seca**
_____ Arveja amarilla seca**
_____ Almendras
_____ Marañon tostado sin sal
X Maní tostado
_____ Sacha Inchi
_____ Frijol cargamanto rojo, crudo**
_____ Coco deshidratado

Powered by CamScanner

Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS".
Contrato No 85001462024

Grupo No:	14 a 17 años	**Lugar:**	Sabanalarga
objetivo:	Realizar concertación de los alimentos que conformarán el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patrón establecida en el manual operativo de la modalidad.		

1. ¿Cuál de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

X **A.** Refrigerio reforzado
B. Olla comunitaria
C. Refrigerio preparado ensitio
D. Ración Para Preparar en casa

2. Con el fin de seleccionar los alimentos que conformarán el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuación los listado de alimentos por cada uno de los grupos.

Teniendo en cuena los gustos, preferencias, marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios.

GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

	Pan Blanco		Galletas integrales
	Pan de queso horneado	X	Galletas con sabor a queso
X	Galleta dulce sin relleno		Galletas sandwich de chocolate
X	Croissant, de queso, horneado.		Galletas tipo wafer
	Galletas de soda	X	Cucas
	Mojicón, horneado.	X	Harina de arroz blanco
X	Galletas dulces sin relleno		Pasta corta, cocida
X	Mantecada horneada		Pan integral
	Arepa		Tostada integral
	Tungo o envuelto		Arracacha sin cáscara cruda 96 1
	Pan de yuca		Ñame sin cáscara cocido
	Tostada integral		Yuca blanca cruda
	Almojábana		Batata cocida sin cáscara
	Arepa delgada de maíz blanco trillado		Cereal en aros
	Arepa redonda de maíz blanco trillado		Papa común cocida
	Arroz blanco, cocido		Papa criolla cocida
	Arroz integral, cocido		Harina de plátano
	Avena en hojuelas		Plátano verde sin cáscara
	Cebada perlada cocida		Plátano colí o guineo crudo
	Arroz sopero		Plátano hartón maduro sin cáscara cocido
	Hojuelas de maíz		Cuchuco de cebada
	Crispetas - Maíz pira		Pasta larga, cocida

GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS

	Banano común	X	Mandarina
	Borojó	X	Mango
	Chirimoya		Manzana
	Chontaduro		Maracuyá
	Ciruela comú		Melón
	Curuba		Moras
	Feijoa		Naranja
	Fresas		Papaya
	Granadilla		Pera
	Guanábana		Piña
	Guayaba común		Tomate de árbol
	Higo		Zapote
	Kiwi		Lulo jugo
	Arveja verde		Pimentón
	Ahuyama		Durazno
	Cebolla cabezona		

GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

X	Leche
X	Yogurt
	Kumis

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

	Atún enlatado en aceite*		Frijol radical, crudo**
	Atún enlatado en agua*		Garbanzo, crudo**
	Carne de res		Lenteja común, cruda**
	Carne de cerdo		Arveja verde seca**
	Carne de ternera		Arveja amarilla seca**
	Pechuga de pollo sin hueso ni piel		Almendras
	Filete de trucha		Marañon tostado sin sal
	Huevo de gallina crudo*	X	Maní tostado
	Frijol blanco, crudo**		Sacha Inchi
	Frijol bola roja, crudo**		Frijol cargamanto rojo, crudo**
	Frijol cargamanto rosado, crudo**	X	Coco deshidratado

Powered by CamScanner