La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA MAICENA	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría, adicione la fécula de maíz y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Fécula de maíz			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON PAPA Y CARNE DE RES	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Porcione la carne de res. 4. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la carne de res, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	DEDITO DE HARINA DE TRIGO CON QUESO CAMPESINO FRITO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Ralle el queso. 3. Disuelva la harina en agua, agregue el queso rallado y la sal y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 4. Amase y arme los deditos. 5. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 6. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y fríelos.
		Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			30.0		45.0	
DERIVADOS DE CEREAL		Aceite mezcla vegetal			4.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	PAPAYA	Papaya madura cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele, retire las semillas y pique en rodajas.
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo carne magra cruda			70.0		100.0	1. Porcione la carne y agregue la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la carne y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE FIDEOS	Pasta alimenticia enriquecida cruda			10.0		20.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Adicione los fideos. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN FRITA EN CHIPS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave la papa, porcione en rodajas muy delgadas. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y pique el tomate en cuadros pequeños y el repollo en julianas. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue el repollo y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Repollo morado crudo			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	LIMONADA	Limón crudo			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte los limones. 2. Retire la cáscara de la fruta. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETAS TIPO CRACKER	Galletas saladas tipo cracker			28.0		42.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN CUBOS	Res carne magra cruda			94.0		150.0	1. Porcione la carne en cubos. 2. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la carne y la sal y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Pepino cohombro crudo			47.0		60.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 2

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y el chocolate y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Chocolate en pastilla			14.0		14.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		50.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	BANANO COMÚN	Banano común crudo			171.0		214.0	1. Lave y desinfecte los bananos.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango Tommy Atkins crudo			66.0		66.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele y porcione el mango. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			20.0		20.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	PAN INTEGRAL	Pan integral regular horneado			50.0		60.0	No aplica.
FRUTA	MANDARINA	Mandarina cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte las mandarinas.

PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en trozos pequeños. 3. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 4. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la pechuga y la sal y cocine. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y cocine a fuego bajo por 10 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE COLICERO	Plátano colí o guineo verde crudo			33.0		33.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Pele y pique en rodajas delgadas el plátano colicero y agréguelo. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ESPAGUETIS	Pasta alimenticia enriquecida cruda			51.0		64.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue los espaguetis con la sal, cocine hasta que se obtenga la consistencia deseada y escurra. 4. Disuelva la leche en polvo en agua fría. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y la leche a la preparación y cocine a fuego bajo por 15 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		15.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca sin cáscara cruda			113.0		163.0	1. Lave y pele la yuca, porcione en astillas. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue la yuca y frítela. 4. Escurra la yuca y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda			71.0		94.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pele y pique en trozos pequeños la ahuyama. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione la ahuyama y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda			80.0		80.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte la curuba. 2. Corte la curuba por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	MANTECADA	Mantecada horneada			40.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	Res carne magra cruda			94.0		150.0	1. Porcione la carne y agregue la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la carne y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y pique el tomate en cuadros pequeños y el repollo en julianas. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue el repollo y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Repollo morado crudo			41.0		53.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá cruda			188.0		188.0	1. Lave y desinfecte la maracuyá. 2. Corte la fruta por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 3

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	AGUADEPANELA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la panela y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos.
		Panela			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione las verduras y sofríalas hasta que queden doradas. 4. Agregue los huevos y revuelva hasta que queden bien cocidos. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	PATILLA	Sandía cruda			300.0		375.0	1. Lave y desinfecte la patilla. 2. Pique en rodajas y luego en triángulos.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	MANTECADA	Mantecada horneada			40.0		50.0	No aplica.
FRUTA	MANGO MADURO	Mango Tommy Atkins crudo			39.0		79.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele y pique en rodajas.
BEBIDA	NARANJADA	Naranja cruda			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte las naranjas. 2. Porcione la naranja en mitades. 3. Exprima las naranjas en la cantidad de agua necesaria, agregue el ázucar y revuelva. 4. Cuele la naranjada y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina entero crudo			111.0		111.0	1. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 2. Agregue los huevos y revuelva hasta que queden bien cocidos. 3. Agregue la sal y revuelva.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	FRÍJOLES GUISADOS	Fríjol bola roja crudo			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo los fríjoles desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue los fríjoles que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando los fríjoles, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda			90.0		130.0	1. Lave la papa, porcione en mitades. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pele y ralle la zanahoria. 3. Coloque agua a hervir en una olla, agregue la remolacha y cocine a fuego medio durante 15 minutos, escurra y pique en trozos pequeños. 4. Mezcle las verduras con el zumo del limón y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			35.0		47.0	
		Limón crudo			10.0		10.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común crudo			86.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos. 2. Pele los bananos. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y licúe. 4. Lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
DERIVADOS DE CEREAL	MOJICÓN	Mojicón horneado			50.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN CUBOS	Pollo pechuga con piel cruda			101.0		149.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la pechuga y la sal y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	CROQUETA DE ZANAHORIA	Zanahoria sin cáscara cruda			82.0		106.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Lave y desinfecte la zanahoria. 3. Pele y ralle la zanahoria. 4. Disuelva la harina de trigo en agua, agregue la sal, el huevo y la zanahoria rallada y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 6. Amase y arme las croquetas. 7. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 8. Una vez el aceite esté caliente, agregue las croquetas y fríelas.
		Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			10.0		10.0	
		Huevo de gallina entero crudo			11.0		11.0	
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 4

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA MAICENA	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría, adicione la fécula de maíz y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Fécula de maíz			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	QUEOS DOBLE CREMA	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		50.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPUELA DE HARINA DE TRIGO FRITA	Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de trigo en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia semilíquida 3. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla, adicione con un cucharón una porción de la mezcla anterior y deje asar por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	NARANJA	Naranja cruda			200.0		250.0	1. Lave y desinfecte las naranjas.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE LECHE	Pan de leche horneado			50.0		60.0	No aplica.
FRUTA	BANANO COMÚN	Banano común crudo			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos.
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			91.0		91.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA ASADA	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y porciónela, adicione la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la pechuga y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE SANCOCHO	Plátano hartón verde crudo			29.0		29.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en trozos medianos el plátano verde y agréguelo. 5. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 6. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y los fideos y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Pasta alimenticia enriquecida cruda			5.0		5.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA CON MAYONESA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave y pele la papa. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la papa con la sal y cocine. 3. Masere la papa cocida hasta convertirla en puré y mezcle con la mayonesa y la sal.
		Mayonesa con sal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE GUATILA	Guatila sin cáscara cruda			92.0		123.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pele y pique en trozos pequeños la guatila. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione la guatila y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte la curuba. 2. Corte la curuba por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		15.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO DOBLE CREMA	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			35.0		45.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	Galletas saladas tipo soda			28.0		42.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	Cerdo carne magra cruda			94.0		150.0	1. Porcione la carne. 2. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en trozos pequeños. 3. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 4. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la carne y la sal y cocine. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y cocine a fuego bajo por 10 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	MACARRONES	Pasta alimenticia enriquecida cruda			60.0		90.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue los macarrones con la sal, cocine hasta que se obtenga la consistencia deseada y escurra. 4. Disuelva la leche en polvo en agua fría. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y la leche a la preparación y cocine a fuego bajo por 15 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			41.0		53.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 5

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	AVENA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la avena en hojuelas y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Avena en hojuelas precocida			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON PAPA Y HUEVO	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 4. Adicione los huevos y deje cocinar a fuego medio por 5 minutos más. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN DE DULCE	Pan de dulce regular horneado			70.0		110.0	No aplica.
FRUTA								

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	Tomate de árbol amarillo crudo			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			20.0		20.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galletas dulces sin relleno			35.0		50.0	No aplica.
FRUTA	NARANJA	Naranja cruda			50.0		100.0	1. Lave y desinfecte las naranjas.

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES SUDADA	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte la cebolla común y píquela finamente. 2. Porcione la carne de res. 3. Sofría la cebolla común en una olla y luego agregue la carne de res, la sal y el agua y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca cruda			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo las arvejas desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue las arvejas que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando las arvejas, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO DOBLE CREMA	Plátano hartón maduro crudo			125.0		181.0	1. Lave y desinfecte el plátano y pélelo. 2. Caliente una sartén y agregue los plátanos para que se asen a fuego medio. 3. Para servir, porcione el plátano en rodajas y coloque por encima el queso.
		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			40.0		65.0	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Pepino cohombro crudo			40.0		53.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda			80.0		80.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE LECHE	Pan de leche horneado			50.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA DE NARANJA	Pollo pechuga con piel cruda			101.0		149.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la pechuga y la sal y cocine. 4. Lave y desinfecte las naranjas. 5. Corte las naranjas en mitades y exprímalas. 6. Agregue en una sartén grande el zumo de las naranjas y el azúcar y caliente a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que se forme la salsa. Adicione a la pechuga cocinada.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Naranja cruda			33.0		33.0	
		Azúcar blanco granulado			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE CALABACÍN	Calabaza sin cáscara cruda			78.0		100.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pele y pique en trozos pequeños la calabaza. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione la calabaza y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común crudo			86.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos. 2. Pele los bananos. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y licúe. 4. Lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 6

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y el chocolate y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Chocolate en pastilla			14.0		14.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON PAPA Y POLLO	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en porciones. 4. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la pechuga, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	DEDITO DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO DOBLE CREMA FRITO	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Ralle el queso. 3. Disuelva la harina en agua, agregue el queso rallado y la sal y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 4. Amase y arme los deditos. 5. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 6. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y frítelos.
		Harina de maíz blanco precocida			30.0		45.0	
DERIVADOS DE CEREAL		Aceite mezcla vegetal			4.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	PIÑA	Piña cruda			55.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Pique en rodajas.
BEBIDA	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá cruda			156.0		156.0	1. Lave y desinfecte la maracuyá. 2. Corte la fruta por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	ALBÓNDIGAS	Res carne semigorda molida cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte la cebolla común y píquela finamente. 2. Arme las albóndigas mezclando la carne molida con la cebolla común picada y la sal. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue las albóndigas y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE CEBADA PERLADA	Cebada perlada cruda			10.0		20.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Adicione la cebada perlada. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca sin cáscara cruda			113.0		163.0	1. Lave y pele la yuca, porcione en astillas. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue la yuca y frítela. 4. Escurra la yuca y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	Tomate crudo			75.0		100.0	1. Lave y desinfecte el tomate y el aguacate. Pele el aguacate. 2. Pique el tomate y el aguacate en cuadros pequeños. 3. Revuelva los ingredientes y agregue la sal.
		Aguacate Lorena crudo			13.0		13.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	Tomate de árbol amarillo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	PONQUÉ BLANCO	Ponqué blanco regular sin cubierta horneado			40.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	Res carne magra cruda			94.0		150.0	1. Porcione la carne. 2. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en trozos pequeños. 3. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 4. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la carne y la sal y cocine. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y cocine a fuego bajo por 10 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue la cebolla cabezona picada y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Cebolla cabezona cruda			37.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
							8.0	
BEBIDA	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins crudo			79.0		79.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele y porcione el mango. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 7

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	AVENA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la avena en hojuelas y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Avena en hojuelas precocida			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 2. Agregue los huevos y revuelva hasta que queden bien cocidos. 3. Agregue la sal y revuelva.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN DE LECHE	Pan de leche horneado			70.0		110.0	No aplica.
FRUTA	PAPAYA	Papaya madura cruda			171.0		214.0	1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele, retire las semillas y pique en rodajas.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galletas dulces sin relleno			35.0		50.0	No aplica.
FRUTA	PATILLA	Sandía cruda			75.0		150.0	1. Lave y desinfecte la patilla. 2. Pique en rodajas y luego en triángulos.
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Porcione la carne y agregue la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la carne y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común cruda			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo las lentejas desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue las lentejas que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando las lentejas, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave y pele la papa, porcione en bastones.. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA WAFFER	Galletas dulces tipo wafer			25.0		40.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo			111.0		111.0	1. Adicione los huevos y la sal a un recipiente plástico y mezcle con un tenedor. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione los huevos y sofríalos hasta que queden bien cocidos.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	Tomate crudo			88.0		113.0	1. Lave y desinfecte los tomates. 2. Corte los tomates en rodajas.
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba madura cruda			80.0		80.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 8

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y el chocolate y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Chocolate en pastilla			14.0		14.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON PAPA Y POLLO	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en porciones. 4. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la pechuga, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	DEDITO DE HARINA DE TRIGO CON QUESO DOBLE CREMA FRITO	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Ralle el queso. 3. Disuelva la harina en agua, agregue el queso rallado y la sal y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 4. Amase y arme los deditos. 5. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 6. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y fríteles.
		Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			30.0		45.0	
DERIVADOS DE CEREAL		Aceite mezcla vegetal			4.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	PATILLA	Sandía cruda			75.0		150.0	1. Lave y desinfecte la patilla. 2. Pique en rodajas y luego en triángulos.
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			91.0		91.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Porcione la carne y agregue la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la carne y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE VERDURAS	Habichuela cruda			6.0		6.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Retire las puntas de la habichuela y pique en rodajas delgadas. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PATACÓN	Plátano hartón verde crudo			132.0		191.0	1. Realice la limpieza y desinfección del plátano verde. 2. Pele y pique el plátano verde en rodajas. 3. Agregue aceite a la paila caliente y añada el plátano verde hasta que se dore a fuego medio, durante 10 minutos. 4. Retire los plátanos de la paila y escurra. 5. En una bolsa plástica abierta coloque el plátano y aplástelo, haciendo uso de una tabla para picar y un plato llano. 6. Agregue el patacón nuevamente a la paila caliente y deje fritar a fuego medio, durante 10 minutos más. 7. Retire los patacones de la paila y escurra, agregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Pepino cohombro crudo			40.0		53.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
		Limón crudo			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte los limones. 2. Retire la cáscara de la fruta.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

BEBIDA	**LIMONADA**							3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	Galletas saladas tipo soda			28.0		42.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo carne magra cruda			94.0		150.0	1. Lave y desinfecte la cebolla común y píquela finamente. 2. Porcione la carne de cerdo. 3. Sofría la cebolla común en una olla y luego agregue la carne de cerdo, la sal y el agua y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y pique el tomate en cuadros pequeños y el repollo en julianas. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue el repollo y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Repollo morado crudo			41.0		53.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda			80.0		80.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 9

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	**AVENA CON LECHE**	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la avena en hojuelas y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Avena en hojuelas precocida			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	**QUESO DOBLE CREMA**	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		50.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
CEREAL ACOMPAÑANTE	**AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA**	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	**NARANJA**	Naranja cruda			200.0		250.0	1. Lave y desinfecte las naranjas.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	**JUGO DE MANGO CON LECHE**	Mango Tommy Atkins crudo			66.0		66.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele y porcione el mango. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			20.0		20.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	**PAN DULCE**	Pan de dulce regular horneado			50.0		60.0	No aplica.
FRUTA	**PAPAYA**	Papaya madura cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele, retire las semillas y pique en rodajas.

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA ASADA	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y porciónela, adicione la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la carne y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE ARROZ	Arroz blanco pulido crudo			10.0		20.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Adicione el arroz de sopa. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	MACARRONES	Pasta alimenticia enriquecida cruda			51.0		64.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue los macarrones con la sal, cocine hasta que se obtenga la consistencia deseada y escurra. 4. Disuelva la leche en polvo en agua fría. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y la leche a la preparación y cocine a fuego bajo por 15 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		15.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLÁTANO MADURO FRITA	Plátano hartón maduro crudo			125.0		181.0	1. Lave y desinfecte el plátano y pélelo, porciónelo en tajadas. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las tajadas de plátano y frítelas. 4. Escurra las tajadas de plátano y sirva.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE HABICHUELAS CON ZANAHORIA	Habichuela cruda			33.0		44.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate. 3. Pele la zanahoria y retire las puntas de la habichuela, porcione en cuadros pequeños. 4. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione el resto de las verduras y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Zanahoria sin cáscara cruda			35.0		47.0	
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común crudo			86.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos. 2. Pele los bananos. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y licúe. 4. Lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
DERIVADOS DE CEREAL	PONQUÉ BLANCO	Ponqué blanco regular sin cubierta horneado			40.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN BISTEC	Res carne magra cruda			94.0		150.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Porcione la carne y agregue la sal. 3. Sofría las verduras en aceite y agregue la carne, mezcle y cocine.
		Cebolla cabezona cruda			4.0		4.0	
		Tomate crudo			5.0		5.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	Tomate crudo			88.0		113.0	1. Lave y desinfecte el tomate y el aguacate. Pele el aguacate. 2. Pique el tomate y el aguacate en cuadros pequeños. 3. Revuelva los ingredientes y agregue la sal.
		Aguacate Lorena crudo			13.0		13.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 10

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y el chocolate y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Chocolate en pastilla			14.0		14.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la cebolla y sofríala hasta que quede dorada. 4. Agregue los huevos y revuelva hasta que queden bien cocidos. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	PATILLA	Sandía cruda			300.0		375.0	1. Lave y desinfecte la patilla. 2. Pique en rodajas y luego en triángulos.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	MANTECADA	Mantecada horneada			40.0		50.0	No aplica.
FRUTA	BANANO COMÚN	Banano común crudo			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos.
BEBIDA	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá cruda			156.0		156.0	1. Lave y desinfecte la maracuyá. 2. Corte la fruta por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo			111.0		111.0	1. Adicione los huevos y la sal a un recipiente plástico y mezcle con un tenedor. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione los huevos y sofríalos hasta que queden bien cocidos.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	GARBANZOS GUISADOS	Garbanzo crudo			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo los garbanzos desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue los garbanzos que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando los garbanzos, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda			90.0		130.0	1. Lave la papa. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la papa con la sal y cocine. 3. Escurra la papa.
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pele y ralle la zanahoria. 3. Coloque agua a hervir en una olla, agregue la remolacha y cocine a fuego medio durante 15 minutos, escurra y pique en trozos pequeños. 4. Mezcle las verduras con el zumo del limón y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			35.0		47.0	
		Limón crudo			10.0		10.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte la curuba. 2. Corte la curuba por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE QUESO	Pan de queso horneado			50.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA BECHAMEL	Pollo pechuga con piel cruda			101.0		149.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Agregue la pechuga en una olla caliente con agua y cocine. 3. Mezcle con la salsa bechamel y cocine a fuego bajo por 10 minutos más. 4. Para elaborar la salsa prepare un consomé con los huesos de la pechuga. Lave y desinfecte los empaques de la leche en polvo. Disuelva en agua fría la leche en polvo y la harina de trigo. En una sartén caliente agregue la margarina, la leche en polvo y la harina de trigo disuelta, el consomé y la sal y revuelva, cocinando a fuego medio, hasta obtener la consistencia deseada.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	
		Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			5.0		5.0	
		Margarina con sal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	CROQUETA DE ACELGAS	Acelga hojas cruda			82.0		106.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Lave y desinfecte las acelgas. 3. Pique las acelgas en julianas. 4. Disuelva la harina de trigo en agua, agregue la sal, el huevo y las acelgas y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 6. Amase y arme las croquetas. 7. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 8. Una vez el aceite esté caliente, agregue las croquetas y frítelas.
		Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			10.0		10.0	
		Huevo de gallina entero crudo			11.0		11.0	
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 11

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	**AGUADEPANELA CON LECHE**	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la panela y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos.
		Panela			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	**QUESO CAMPESINO**	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		50.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
CEREAL ACOMPAÑANTE	**DEDITO DE HARINA DE MAIZ BLANCO FRITO**	Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 3. Amase y arme los deditos. 4. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 5. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y frítelos.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	**BANANO COMÚN**	Banano común crudo			171.0		214.0	1. Lave y desinfecte los bananos.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	**QUESO DOBLE CREMA**	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	**PAN DE LECHE**	Pan de leche horneado			50.0		60.0	No aplica.
FRUTA	**NARANJA**	Naranja cruda			50.0		100.0	1. Lave y desinfecte las naranjas.
BEBIDA	**JUGO DE LULO**	Lulo crudo			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA CON VERDURAS	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y porciónela, adicione la sal. 2. Lave y desinfecte las verduras. 3. Pele la zanahoria y retire las puntas de la habichuela, porcione en cuadros pequeños. 4. Agregue aceite a la ollacaliente para engrasarla y adicione las verduras. 3. Adicione la pechuga y cocine a fuego medio.
		Habichuela cruda			4.0		4.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			5.0		5.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE CONCHAS	Pasta alimenticia enriquecida cruda			10.0		20.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Adicione las conchas. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ CON PIMENTÓN	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común y el pimentón finamente picados y previamente desinfectados en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Pimentón rojo crudo			4.0		4.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN FRITA EN CHIPS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave la papa, porcione en rodajas muy delgadas. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE ACELGAS	Acelga hojas cruda			71.0		94.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pique en julianas las acelgas. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione las acelgas y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba madura cruda			80.0		80.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		15.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			35.0		45.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETAS TIPO CRACKER	Galletas saladas tipo cracker			28.0		42.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	Res carne magra cruda			94.0		150.0	1. Porcione la carne y agregue la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la carne y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ESPAGUETIS	Pasta alimenticia enriquecida cruda			60.0		90.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue los espaguetis con la sal, cocine hasta que se obtenga la consistencia deseada y escurra. 4. Disuelva la leche en polvo en agua fría. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y la leche a la preparación y cocine a fuego bajo por 15 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Pepino cohombro crudo			47.0		60.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	LIMONADA	Limón crudo			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte los limones. 2. Retire la cáscara de la fruta. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN							
RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO							
DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 12								
DESAYUNO								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	COLADA MAICENA	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría, adicione la fécula de maíz y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Fécula de maíz			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON PAPA Y HUEVO	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 4. Adicione los huevos y deje cocinar a fuego medio por 5 minutos más. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN DE QUESO	Pan de queso horneado			70.0		110.0	No aplica.
FRUTA								
REFRIGERIO MAÑANA								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	Tomate de árbol amarillo crudo			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			20.0		20.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galletas dulces sin relleno			35.0		50.0	No aplica.
FRUTA	MANDARINA	Mandarina cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte las mandarinas.

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo carne magra cruda			70.0		100.0	1. Porcione la carne y agregue la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la carne y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca cruda			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo las arvejas desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue las arvejas que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando las arvejas, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE YUCA CON QUESO DOBLE CREMA FRITO	Yuca blanca sin cáscara cruda			113.0		163.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Lave y pele la yuca. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la yuca y la sal y cocine a fuego medio. 4. Escurra la yuca y masere hasta convertir en puré. 5. Ralle el queso. 6. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue el queso rallado y el puré de yuca y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 7. Amase y arme los deditos. 8. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 9. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y fríteles.
		Harina de maíz blanco precocida			10.0		10.0	
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			40.0		65.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y pique el tomate en cuadros pequeños y el repollo en julianas. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue el repollo y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Repollo morado crudo			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá cruda			188.0		188.0	1. Lave y desinfecte la maracuyá. 2. Corte la fruta por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DULCE	Pan de dulce regular horneado			50.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo pechuga con piel cruda			101.0		149.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en trozos pequeños. 3. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 4. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la pechuga y la sal y cocine. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y cocine a fuego bajo por 10 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pele y ralle la zanahoria. 3. Coloque agua a hervir en una olla, agregue la remolacha y cocine a fuego medio durante 15 minutos, escurra y pique en trozos pequeños. 4. Mezcle las verduras con el zumo del limón y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			41.0		53.0	
		Limón crudo			10.0		10.0	
		Sal			0.4		0.4	
							8.0	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 13

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	AVENA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la avena en hojuelas y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Avena en hojuelas precocida			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON PAPA Y CARNE DE RES	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Porcione la carne de res. 4. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la carne de res, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	DEDITO DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO CAMPESINO FRITO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Ralle el queso. 3. Disuelva la harina en agua, agregue el queso rallado y la sal y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 4. Amase y arme los deditos. 5. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 6. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y frítelos.
		Harina de maíz blanco precocida			30.0		45.0	
DERIVADOS DE CEREAL		Aceite mezcla vegetal			4.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	PAPAYA	Papaya madura cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele, retire las semillas y pique en rodajas.
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda			67.0		67.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN CUBOS	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la pechuga y la sal y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE COLICERO	Plátano colí o guineo verde crudo			33.0		33.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Pele y pique en rodajas delgadas el plátano colicero y agréguelo. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda			90.0		130.0	1. Lave la papa, porcione en mitades. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins crudo			79.0		79.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele y porcione el mango. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común crudo			86.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos. 2. Pele los bananos. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y licúe. 4. Lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
DERIVADOS DE CEREAL	MANTECADA	Mantecada horneada			40.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE MOLIDA GUISADA	Res carne semigorda molida cruda			94.0		150.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la carne molida y la sal y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda			82.0		106.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pele y pique en trozos pequeños la ahuyama. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione la ahuyama y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 14

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	AGUADEPANELA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la panela y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos.
		Panela			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 2. Agregue los huevos y revuelva hasta que queden bien cocidos. 3. Agregue la sal y revuelva.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN DE QUESO	Pan de queso horneado			70.0		110.0	No aplica.
FRUTA	PATILLA	Sandía cruda			300.0		375.0	1. Lave y desinfecte la patilla. 2. Pique en rodajas y luego en triángulos.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO DOBLE CREMA	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galletas dulces sin relleno			35.0		50.0	No aplica.
FRUTA	PIÑA	Piña cruda			55.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Pique en rodajas.
BEBIDA	LIMONADA	Limón crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte los limones. 2. Retire la cáscara de la fruta. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Porcione la carne. 2. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en trozos pequeños. 3. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 4. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la carne y la sal y cocine. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y cocine a fuego bajo por 10 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común cruda			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo las lentejas desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue las lentejas que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando las lentejas, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN FRITA EN CASOS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave la papa, porcione en cascos. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y fríelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue la cebolla cabezona picada y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Cebolla cabezona cruda			32.0		42.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA WAFFER	Galletas dulces tipo wafer			25.0		40.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo			111.0		111.0	1. Adicione los huevos y la sal a un recipiente plástico y mezcle con un tenedor. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione los huevos y sofríalos hasta que queden bien cocidos.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ZANAHORIA RALLADA CON UVAS PASAS	Zanahoria sin cáscara cruda			82.0		106.0	1. Lave y desinfecte la zanahoria. 2. Pele y ralle la zanahoria. 3. Revuelva la zanahoria rallada y las uvas pasas.
		Uva deshidratada			5.0		5.0	
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango Tommy Atkins crudo			79.0		79.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele y porcione el mango. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:	JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA		
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 15

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	**AGUADEPANELA CON LECHE**	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la panela y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos.
		Panela			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	**CALDO CON PAPA Y CARNE DE RES**	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Porcione la carne de res. 4. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la carne de res, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	**DEDITO DE HARINA DE TRIGO CON QUESO CAMPESINO FRITO**	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Ralle el queso. 3. Disuelva la harina en agua, agregue el queso rallado y la sal y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 4. Amase y arme los deditos. 5. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 6. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y fríteles.
		Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			30.0		45.0	
DERIVADOS DE CEREAL		Aceite mezcla vegetal			4.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	**BANANO COMÚN**	Banano común crudo			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos.
BEBIDA	**JUGO DE LULO**	Lulo crudo			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	Cerdo carne magra cruda			70.0		100.0	1. Porcione la carne. 2. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en trozos pequeños. 3. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 4. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la carne y la sal y cocine. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y cocine a fuego bajo por 10 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE ARRACACHA	Arracacha amarilla sin cáscara cruda			25.0		38.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Pele y pique en rodajas delgadas la arracacha y agréguela. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN FRITA EN CASCOS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave la papa, porcione en cascos de forma triangular. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Pepino cohombro crudo			40.0		53.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	LIMONADA	Limón crudo			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte los limones. 2. Retire la cáscara de la fruta. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETAS TIPO CRACKER	Galletas saladas tipo cracker			28.0		42.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA ASADA	Pollo pechuga con piel cruda			101.0		149.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y porciónela, adicione la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la pechuga y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y pique el tomate en cuadros pequeños y el repollo en julianas. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue el repollo y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Repollo morado crudo			41.0		53.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 16

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA MAICENA	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría, adicione la fécula de maíz y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Fécula de maíz			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		50.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	PATILLA	Sandía cruda			300.0		375.0	1. Lave y desinfecte la patilla. 2. Pique en rodajas y luego en triángulos.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte la curuba. 2. Corte la curuba por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			20.0		20.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	MOJICÓN	Mojicón horneado			50.0		60.0	No aplica.
FRUTA	MANGO MADURO	Mango Tommy Atkins crudo			39.0		79.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele y pique en rodajas.

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN CUBOS	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la pechuga y la sal y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE CEBADA PERLADA	Cebada perlada cruda			10.0		20.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Adicione la cebada perlada. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ESPAGUETIS	Pasta alimenticia enriquecida cruda			51.0		64.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue los espaguetis con la sal, cocine hasta que se obtenga la consistencia deseada y escurra. 4. Disuelva la leche en polvo en agua fría. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y la leche a la preparación y cocine a fuego bajo por 15 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		15.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca sin cáscara cruda			113.0		163.0	1. Lave y pele la yuca, porcione en astillas. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue la yuca y frítela. 4. Escurra la yuca y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE CALABACÍN	Calabaza sin cáscara cruda			67.0		89.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pele y pique en trozos pequeños la calabaza. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione la calabaza y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el azucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba madura cruda			80.0		80.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	MANTECADA	Mantecada horneada			40.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	Res carne magra cruda			94.0		150.0	1. Porcione la carne. Adicione la sal. 2. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría la cebolla en aceite y agregue la carne, mezcle y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			41.0		53.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá cruda			188.0		188.0	1. Lave y desinfecte la maracuyá. 2. Corte la fruta por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 17

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	AVENA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la avena en hojuelas y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Avena en hojuelas precocida			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS CON MAZORCA	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 2. Adicione el maíz tierno desgranado y sofríalo hasta que quede dorado. 3. Agregue los huevos y revuelva hasta que queden bien cocidos. 4. Agregue la sal y revuelva.
		Maíz tierno crudo			3.0		3.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	BANANO COMÚN	Banano común crudo			171.0		214.0	1. Lave y desinfecte los bananos.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	PONQUÉ BLANCO	Ponqué blanco regular sin cubierta horneado			40.0		50.0	No aplica.
FRUTA	MANZANA ROJA	Manzana común cruda			35.0		71.0	1. Lave y desinfecte las manzanas.
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda			67.0		67.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo			111.0		111.0	1. Adicione los huevos y la sal a un recipiente plástico y mezcle con un tenedor. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione los huevos y sofríalos hasta que queden bien cocidos.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común cruda			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo las lentejas desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue las lentejas que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando las lentejas, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda			90.0		130.0	1. Lave la papa, porcione en mitades. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pele y ralle la zanahoria. 3. Coloque agua a hervir en una olla, agregue la remolacha y cocine a fuego medio durante 15 minutos, escurra y pique en trozos pequeños. 4. Mezcle las verduras con el zumo del limón y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			35.0		47.0	
		Limón crudo			10.0		10.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común crudo			86.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos. 2. Pele los bananos. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y licúe. 4. Lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE LECHE	Pan de leche horneado			50.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA CON SALSA DE MIEL MOSTAZA	Pollo pechuga con piel cruda			101.0		149.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la pechuga y la sal y cocine. 4. Mezcle la mostaza y la miel en un recipiente plástico y agregue la salsa a la pechuga.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Miel de abejas líquida			4.0		4.0	
		Salsa de mostaza			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS SALTEADAS CON QUESO DOBLE CREMA	Zanahoria sin cáscara cruda			41.0		53.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pele la zanahoria y retire las puntas de la habichuela, porcione en cuadros pequeños. 3. Sofría en un caldero grande las verduras y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos. 4. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 5. Ralle el queso y agregue a las verduras.
		Habichuela cruda			39.0		50.0	
		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			45.0		60.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		**JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA**	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	**MATRÍCULA PROFESIONAL:**	**3743**

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 18

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	**CHOCOLATE**	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y el chocolate y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Chocolate en pastilla			14.0		14.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	**QUEOS DOBLE CREMA**	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		50.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
CEREAL ACOMPAÑANTE	**AREPUELA DE HARINA DE TRIGO FRITA**	Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de trigo en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia semilíquida 3. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla, adicione con un cucharón una porción de la mezcla anterior y deje asar por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	**MANDARINA**	Mandarina cruda			171.0		214.0	1. Lave y desinfecte las mandarinas.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	**QUESO CAMPESINO**	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	**MOGOLLA INTEGRAL**	Mogolla integral horneada			50.0		60.0	No aplica.
FRUTA	**BANANO COMÚN**	Banano común crudo			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos.
BEBIDA	**JUGO DE MANGO**	Mango Tommy Atkins crudo			66.0		66.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele y porcione el mango. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA ASADA	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y porciónela, adicione la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la pechuga y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE VERDURAS	Habichuela cruda			6.0		6.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Retire las puntas de la habichuela y pique en rodajas delgadas. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común y la zanahoria finamente picadas y previamente desinfectadas en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Zanahoria sin cáscara cruda			4.0		4.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN COCIDA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave la papa. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la papa con la sal y cocine. 3. Escurra la papa.
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda			71.0		94.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pele y pique en trozos pequeños la ahuyama. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione la ahuyama y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte la curuba. 2. Corte la curuba por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		15.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO DOBLE CREMA	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			35.0		45.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA WAFFER	Galletas dulces tipo wafer			25.0		40.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN CUBOS	Res carne magra cruda			94.0		150.0	1. Porcione la carne en cubos. 2. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la carne y la sal y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	MACARRONES	Pasta alimenticia enriquecida cruda			60.0		90.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue los macarrones con la sal, cocine hasta que se obtenga la consistencia deseada y escurra. 4. Disuelva la leche en polvo en agua fría. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y la leche a la preparación y cocine a fuego bajo por 15 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Pepino cohombro crudo			47.0		60.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el azucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 19

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	COLADA MAICENA	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría, adicione la fécula de maíz y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Fécula de maíz			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON PAPA Y POLLO	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en porciones. 4. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la pechuga, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN DE DULCE	Pan de dulce regular horneado			70.0		110.0	No aplica.
FRUTA								

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común crudo			71.0		71.0	1. Lave y desinfecte los bananos. 2. Pele los bananos. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y licúe. 4. Lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			20.0		20.0	
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galletas dulces sin relleno			35.0		50.0	No aplica.
FRUTA	PIÑA	Piña cruda			55.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Pique en rodajas.

PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	ALBÓNDIGAS	Res carne semigorda molida cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte la cebolla común y píquela finamente. 2. Arme las albóndigas mezclando la carne molida con la cebolla común picada y la sal. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue las albóndigas y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca cruda			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo las arvejas desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue las arvejas que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando las arvejas, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PATACÓN CON QUESO DOBLE CREMA	Plátano hartón verde crudo			132.0		191.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y el plátano verde. 2. Pele y pique el plátano verde en rodajas. 3. Agregue aceite a la paila caliente y añada el plátano verde hasta que se dore a fuego medio, durante 10 minutos. 4. Retire los plátanos de la paila y escurra. 5. En una bolsa plástica abierta coloque el plátano y aplástelo, haciendo uso de una tabla para picar y un plato llano. 6. Agregue el patacón nuevamente a la paila caliente y deje fritar a fuego medio, durante 10 minutos más. 7. Retire los patacones de la paila y escurra, agregue la sal. 8. Ralle el queso y agregue a los patacones.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			40.0		65.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y pique el tomate en cuadros pequeños y el repollo en julianas. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue el repollo y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Repollo morado crudo			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda			80.0		80.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE QUESO	Pan de queso horneado			50.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA DE PIMENTÓN	Pollo pechuga con piel cruda			101.0		149.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en trozos pequeños. 3. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 4. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la pechuga y la sal y cocine. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y cocine a fuego bajo por 10 minutos más.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Pimentón rojo crudo			12.0		12.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue la cebolla cabezona picada y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Cebolla cabezona cruda			37.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
							8.0	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el azucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 20

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	AVENA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la avena en hojuelas y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Avena en hojuelas precocida			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON PAPA Y HUEVO	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 4. Adicione los huevos y deje cocinar a fuego medio por 5 minutos más. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	DEDITO DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO DOBLE CREMA FRITO	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Ralle el queso. 3. Disuelva la harina en agua, agregue el queso rallado y la sal y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 4. Amase y arme los deditos. 5. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 6. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y fríelos.
		Harina de maíz blanco precocida			30.0		45.0	
DERIVADOS DE CEREAL		Aceite mezcla vegetal			4.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	MANDARINA	Mandarina cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte las mandarinas.
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en trozos pequeños. 3. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 4. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la pechuga y la sal y cocine. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y cocine a fuego bajo por 10 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE SANCOCHO	Plátano hartón verde crudo			29.0		29.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en trozos medianos el plátano verde y agréguelo. 5. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 6. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLÁTANO MADURO FRITA	Plátano hartón maduro crudo			125.0		181.0	1. Lave y desinfecte el plátano y pélelo, porciónelo en tajadas. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las tajadas de plátano y frítelas. 4. Escurra las tajadas de plátano y sirva.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte la curuba. 2. Corte la curuba por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	PONQUÉ BLANCO	Ponqué blanco regular sin cubierta horneado			40.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo carne magra cruda			94.0		150.0	1. Lave y desinfecte la cebolla común y píquela finamente. 2. Porcione la carne de cerdo. 3. Sofría la cebolla común en una olla y luego agregue la carne de cerdo, la sal y el agua y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pele y ralle la zanahoria. 3. Coloque agua a hervir en una olla, agregue la remolacha y cocine a fuego medio durante 15 minutos, escurra y pique en trozos pequeños. 4. Mezcle las verduras con el zumo del limón y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			41.0		53.0	
		Limón crudo			10.0		10.0	
		Sal			0.4		0.4	
							8.0	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 21

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	AGUADEPANELA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la panela y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos.
		Panela			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione las verduras y sofríalas hasta que queden doradas. 4. Agregue los huevos y revuelva hasta que queden bien cocidos. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN DE LECHE	Pan de leche horneado			70.0		110.0	No aplica.
FRUTA	PIÑA	Piña cruda			218.0		273.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Pique en rodajas.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galletas dulces sin relleno			35.0		50.0	No aplica.
FRUTA	PAPAYA	Papaya madura cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele, retire las semillas y pique en rodajas.
BEBIDA	NARANJADA	Naranja cruda			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte las naranjas. 2. Porcione la naranja en mitades. 3. Exprima las naranjas en la cantidad de agua necesaria, agregue el ázucar y revuelva. 4. Cuele la naranjada y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN BISTEC	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Porcione la carne y agregue la sal. 3. Sofría las verduras en aceite y agregue la carne, mezcle y cocine.
		Tomate crudo			5.0		5.0	
		Cebolla cabezona cruda			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	FRÍJOLES GUISADOS	Fríjol bola roja crudo			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo los fríjoles desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue los fríjoles que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando los fríjoles, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave y pele la papa, porcione en bastones. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y pique el tomate en cuadros pequeños y el repollo en julianas. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue el repollo y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Repollo morado crudo			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	Galletas saladas tipo soda			28.0		42.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo			111.0		111.0	1. Adicione los huevos y la sal a un recipiente plástico y mezcle con un tenedor. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione los huevos y sofríalos hasta que queden bien cocidos.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	Tomate crudo			88.0		113.0	1. Lave y desinfecte los tomates. 2. Corte los tomates en rodajas.
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango Tommy Atkins crudo			79.0		79.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele y porcione el mango. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 22

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	COLADA MAICENA	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría, adicione la fécula de maíz y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Fécula de maíz			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 2. Agregue los huevos y revuelva hasta que queden bien cocidos. 3. Agregue la sal y revuelva.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	MOGOLLA INTEGRAL	Mogolla integral horneada			70.0		110.0	No aplica.
FRUTA	PAPAYA	Papaya madura cruda			171.0		214.0	1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele, retire las semillas y pique en rodajas.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO DOBLE CREMA	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galletas dulces sin relleno			35.0		50.0	No aplica.
FRUTA	NARANJA	Naranja cruda			50.0		100.0	1. Lave y desinfecte las naranjas.
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo carne magra cruda			70.0		100.0	1. Porcione la carne y agregue la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la carne y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común cruda			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo las lentejas desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue las lentejas que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando las lentejas, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA CON MAYONESA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave y pele la papa. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la papa con la sal y cocine. 3. Masere la papa cocida hasta convertirla en puré y mezcle con la mayonesa y la sal.
		Mayonesa con sal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETAS TIPO CRACKER	Galletas saladas tipo cracker			28.0		42.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo			111.0		111.0	1. Adicione los huevos y la sal a un recipiente plástico y mezcle con un tenedor. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione los huevos y sofríalos hasta que queden bien cocidos.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE CALABACÍN	Calabaza sin cáscara cruda			78.0		100.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pele y pique en trozos pequeños la calabaza. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione la calabaza y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común crudo			86.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos. 2. Pele los bananos. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y licúe. 4. Lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 23

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y el chocolate y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Chocolate en pastilla			14.0		14.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	QUESO DOBLE CREMA	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		50.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	MANGO MADURO	Mango Tommy Atkins crudo			158.0		197.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele y pique en rodajas.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA	JUGO DE MARACUYÁ CON LECHE	Maracuyá cruda			156.0		156.0	1. Lave y desinfecte la maracuyá. 2. Corte la fruta por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			20.0		20.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE LECHE	Pan de leche horneado			50.0		60.0	No aplica.
FRUTA	BANANO COMÚN	Banano común crudo			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos.

PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en trozos pequeños. 3. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 4. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la pechuga y la sal y cocine. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y cocine a fuego bajo por 10 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE ARROZ	Arroz blanco pulido crudo			10.0		20.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Adicione el arroz de sopa. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	MACARRONES	Pasta alimenticia enriquecida cruda			51.0		64.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue los macarrones con la sal, cocine hasta que se obtenga la consistencia deseada y escurra. 4. Disuelva la leche en polvo en agua fría. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y la leche a la preparación y cocine a fuego bajo por 15 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		15.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO VERDE FRITO EN JULIANAS	Plátano hartón verde crudo			132.0		191.0	1. Lave y desinfecte el plátano y pélelo, porciónelo en julianas de aproximadamente 5 cm de largo por 0,5 cm de ancho. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las julianas de plátano verde y frítelas. 4. Escurra las julianas de plátano verde, agregue la sal y sirva.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE PEPINOS	Pepino de rellenar crudo			67.0		89.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pele y pique en trozos pequeños el pepino. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione el pepino y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda			80.0		80.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte la curuba. 2. Corte la curuba por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	PONQUÉ BLANCO	Ponqué blanco regular sin cubierta horneado			40.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	Res carne magra cruda			94.0		150.0	1. Porcione la carne y agregue la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la carne y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Pepino cohombro crudo			47.0		60.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 24

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	AGUADEPANELA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la panela y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos.
		Panela			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Adicione los huevos y la sal a un recipiente plástico y mezcle con un tenedor. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione los huevos y sofríalos hasta que queden bien cocidos.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	BANANO COMÚN	Banano común crudo			171.0		214.0	1. Lave y desinfecte los bananos.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO DOBLE CREMA	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	PONQUÉ BLANCO	Ponqué blanco regular sin cubierta horneado			40.0		50.0	No aplica.
FRUTA	MANDARINA	Mandarina cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte las mandarinas.
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda			67.0		67.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina entero crudo			111.0		111.0	1. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 2. Agregue los huevos y revuelva hasta que queden bien cocidos. 3. Agregue la sal y revuelva.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	GARBANZOS GUISADOS	Garbanzo crudo			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo los garbanzos desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue los garbanzos que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando los garbanzos, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda			90.0		130.0	1. Lave la papa. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la papa con la sal y cocine. 3. Escurra la papa.
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y REPOLLO CON VINAGRETA	Zanahoria sin cáscara cruda			35.0		47.0	1. Lave y desinfecte las verduras y piquelas en julianas. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue el repollo y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Repollo morado crudo			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	**JUGO DE MANGO CON LECHE**	Mango Tommy Atkins crudo			79.0		79.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele el mango y córtelo en tajadas. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	**PAN DE QUESO**	Pan de queso horneado			50.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA ASADA**	Pollo pechuga con piel cruda			101.0		149.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y porciónela, adicione la sal. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la pechuga y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	**CROQUETA DE AHUYAMA**	Ahuyama cruda			82.0		106.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Lave y desinfecte la ahuyama. 3. Pele y ralle la ahuyama. 4. Disuelva la harina de trigo en agua, agregue la sal, el huevo y la ahuyama y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 6. Amase y arme las croquetas. 7. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 8. Una vez el aceite esté caliente, agregue las croquetas y frítelas.
		Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			10.0		10.0	
		Huevo de gallina entero crudo			11.0		11.0	
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	**JUGO DE PIÑA**	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		**JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA**	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	**MATRÍCULA PROFESIONAL:**	**3743**

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 25

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	**CHOCOLATE**	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y el chocolate y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Chocolate en pastilla			14.0		14.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	**QUESO CAMPESINO**	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		50.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
CEREAL ACOMPAÑANTE	**DEDITO DE HARINA DE MAIZ BLANCO FRITO**	Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 3. Amase y arme los deditos. 4. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 5. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y fríteles.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	**MANZANA ROJA**	Manzana común cruda			141.0		176.0	1. Lave y desinfecte las manzanas.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	**QUESO DOBLE CREMA**	Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	**PAN INTEGRAL**	Pan integral regular horneado			50.0		60.0	No aplica.
FRUTA	**PAPAYA**	Papaya madura cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele, retire las semillas y pique en rodajas.
BEBIDA	**NARANJADA**	Naranja cruda			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte las naranjas. 2. Porcione la naranja en mitades. 3. Exprima las naranjas en la cantidad de agua necesaria, agregue el ázucar y revuelva. 4. Cuele la naranjada y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA BECHAMEL	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Agregue la pechuga en una olla caliente con agua y cocine. 3. Mezcle con la salsa bechamel y cocine a fuego bajo por 10 minutos más. 4. Para elaborar la salsa prepare un consomé con los huesos de la pechuga. Lave y desinfecte los empaques de la leche en polvo. Disuelva en agua fría la leche en polvo y la harina de trigo. En una sartén caliente agregue la margarina, la leche en polvo y la harina de trigo disuelta, el consomé y la sal y revuelva, cocinando a fuego medio, hasta obtener la consistencia deseada.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		15.0	
		Harina de trigo fortificada todo propósito cruda			5.0		5.0	
		Margarina con sal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE FIDEOS	Pasta alimenticia enriquecida cruda			10.0		20.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Adicione los fideos. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ CON MAZORCA	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada y el maíz tierno en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Maíz tierno crudo			3.0		3.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave y pele la papa, porcione en bastones.. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda			71.0		94.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pele y pique en trozos pequeños la ahuyama. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione la ahuyama y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
	JUGO DE TOMATE DE	Tomate de árbol amarillo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el tomate de árbol. 2. Pele y porcione.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

BEBIDA	**ÁRBOL**							5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			35.0		45.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA WAFFER	Galletas dulces tipo wafer			25.0		40.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE MOLIDA ASADA	Res carne semigorda molida cruda			94.0		150.0	1. Agregue la sal a la carne, revuelva y arme las hamburguesas. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione la carne y ásela por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ESPAGUETIS	Pasta alimenticia enriquecida cruda			60.0		90.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Sofría en una sartén grande las verduras y luego licuelas con un poco de agua. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue los espaguetis con la sal, cocine hasta que se obtenga la consistencia deseada y escurra. 4. Disuelva la leche en polvo en agua fría. 5. Añada la mezcla de verduras licuada y la leche a la preparación y cocine a fuego bajo por 15 minutos más.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda			44.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pele y ralle la zanahoria. 3. Coloque agua a hervir en una olla, agregue la remolacha y cocine a fuego medio durante 15 minutos, escurra y pique en trozos pequeños. 4. Mezcle las verduras con el zumo del limón y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			41.0		53.0	
		Limón crudo			10.0		10.0	
		Sal			0.4		0.4	
							8.0	
BEBIDA	LIMONADA	Limón crudo			120.0		120.0	1. Lave y desinfecte los limones. 2. Retire la cáscara de la fruta. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 26

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	COLADA MAICENA	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría, adicione la fécula de maíz y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Fécula de maíz			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON PAPA Y CARNE DE RES	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Porcione la carne de res. 4. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la carne de res, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	MOJICÓN	Mojicón horneado			70.0		110.0	No aplica.
FRUTA								

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango Tommy Atkins crudo			66.0		66.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele y porcione el mango. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			20.0		20.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galletas dulces sin relleno			35.0		50.0	No aplica.
FRUTA	PATILLA	Sandía cruda			200.0		275.0	1. Lave y desinfecte la patilla. 2. Pique en rodajas y luego en triángulos.

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE MOLIDA GUISADA	Res carne semigorda molida cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la carne molida y la sal y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ALIMENTO PROTEICO	FRÍJOLES GUISADOS	Fríjol bola roja crudo			25.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Deje en remojo los fríjoles desde el día anterior. 3. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 4. Sofría en una sartén las verduras picadas. 5. Caliente agua en la olla a presión y una vez hierva agregue los fríjoles que se han escurrido antes y cocine a fuego medio durante 30 minutos. 6. Mientras aún se están cocinando los fríjoles, adicione las verduras sofritas y la sal y deje a fuego medio durante 5 minutos más sin la tapa de la olla a presión puesta.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE YUCA CON QUESO DOBLE CREMA FRITO	Yuca blanca sin cáscara cruda			113.0		163.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Lave y pele la yuca. 3. Caliente agua en una olla y una vez hierva agregue la yuca y la sal y cocine a fuego medio. 4. Escurra la yuca y masere hasta convertir en puré. 5. Ralle el queso. 6. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue el queso rallado y el puré de yuca y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 7. Amase y arme los deditos. 8. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 9. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y fríteles.
		Harina de maíz blanco precocida			10.0		10.0	
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema			40.0		65.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Pepino cohombro crudo			40.0		53.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá cruda			188.0		188.0	1. Lave y desinfecte la maracuyá. 2. Corte la fruta por la mitad y extraiga el contenido con una cuchara. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE LECHE	Pan de leche horneado			50.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA DE PIÑA	Pollo pechuga con piel cruda			101.0		149.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la pechuga y la sal y cocine. 4. Lave y desinfecte la piña. 5. Retire la corona y la cáscara de la piña. 6. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 7. Porcione en cubos pequeños. 8. Agregue en una sartén grande la piña y el azúcar y caliente a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que se forme la salsa. Adicione a la pechuga cocinada.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Piña cruda			36.0		36.0	
		Azúcar blanco granulado			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ZANAHORIA RALLADA CON UVAS PASAS	Zanahoria sin cáscara cruda			82.0		106.0	1. Lave y desinfecte la zanahoria. 2. Pele y ralle la zanahoria. 3. Revuelva la zanahoria rallada y las uvas pasas.
		Uva deshidratada			5.0		5.0	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba madura cruda			80.0		80.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

MENÚ No. 27

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	AVENA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la avena en hojuelas y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos. 4. Agregue el azúcar a la olla y revuelva.
		Avena en hojuelas precocida			10.0		12.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON PAPA Y CARNE DE RES	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y el cilantro y píquelos finamente. 2. Lave, pele y porciones en rodajas la papa común. 3. Porcione la carne de res. 4. Caliente agua en una olla y agregue la cebolla, la carne de res, la papa común y el cilantro y deje cocinar a fuego medio. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	DEDITO DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO CAMPESINO FRITO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Ralle el queso. 3. Disuelva la harina en agua, agregue el queso rallado y la sal y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. 4. Amase y arme los deditos. 5. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 6. Una vez el aceite esté caliente, agregue los deditos y frítelos.
		Harina de maíz blanco precocida			30.0		45.0	
DERIVADOS DE CEREAL		Aceite mezcla vegetal			4.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
FRUTA	PAPAYA	Papaya madura cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele, retire las semillas y pique en rodajas.
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda			67.0		67.0	1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Retire las partes sobre maduradas y porcione. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN CUBOS	Pollo pechuga con piel cruda			81.0		115.0	1. Deshuese la pechuga, retire la piel y grasa y córtela en cubos. 2. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la pechuga y la sal y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
SOPAS Y CREMAS	SOPA DE COLICERO	Plátano colí o guineo verde crudo			33.0		33.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos y las verduras. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y agregue la cantidad de agua necesaria para la preparación y cocine a fuego medio. 3. Agregue las arvejas secas, previamente remojadas desde la noche anterior. 4. Pele y pique en cubos pequeños la zanahoria y adiciónela a la preparación. 5. Pele y pique en rodajas delgadas el plátano colicero y agréguelo. 6. Pele y pique en rodajas la papa común, agréguela y deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos más. 7. Pique finamente el cilantro y adiciónelo a la sopa junto con la sal, cocine a fuego medio por 5 minutos más.
		Arveja seca cruda			10.0		15.0	
		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			22.0		22.0	
		Zanahoria sin cáscara cruda			6.0		6.0	
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Cilantro crudo			2.0		2.0	
		Aceite mezcla vegetal			2.0		4.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda			90.0		130.0	1. Lave la papa, porcione en mitades. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en cuadros pequeños. 2. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Zanahoria sin cáscara cruda			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins crudo			79.0		79.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele y porcione el mango. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común crudo			86.0		86.0	1. Lave y desinfecte los bananos. 2. Pele los bananos. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y licúe. 4. Lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	
DERIVADOS DE CEREAL	MANTECADA	Mantecada horneada			40.0		50.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE MOLIDA GUISADA	Res carne semigorda molida cruda			94.0		150.0	1. Lave y desinfecte la cebolla y píquela finamente. 3. Sofría en una sartén grande la cebolla y agregue la carne molida y la sal y cocine.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			60.0		90.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda			82.0		106.0	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente la cebolla cabezona y el tomate y pele y pique en trozos pequeños la ahuyama. 3. Sofría en un caldero grande la cebolla cabezona y el tomate y luego adicione la ahuyama y la sal y deje cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE LULO	Lulo crudo			100.0		100.0	1. Lave y desinfecte el lulo. 2. Retire las partes sobremaduradas y porcione en mitades. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 28

DESAYUNO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
BEBIDA CON LECHE	AGUADEPANELA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo			18.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Coloque en una olla grande el agua y la panela y cocine a fuego medio. 3. Disuelva la leche en polvo en agua fría y agregue a la olla, mezcle y deje hervir a fuego medio por 15 minutos.
		Panela			7.0		10.0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina entero crudo			56.0		56.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas finamente. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione las verduras y sofríalas hasta que queden doradas. 4. Agregue los huevos y revuelva hasta que queden bien cocidos. 5. Agregue la sal y revuelva.
		Cebolla cabezona cruda			3.0		3.0	
		Tomate crudo			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN DE LECHE	Pan de leche horneado			70.0		110.0	No aplica.
FRUTA	PIÑA	Piña cruda			218.0		273.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Pique en rodajas.

REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	QUESO CAMPESINO	Queso fresco semiduro semigraso tipo campesino			30.0		35.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques del queso. 2. Porcione.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galletas dulces sin relleno			35.0		50.0	No aplica.
FRUTA	PAPAYA	Papaya madura cruda			43.0		86.0	1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Retire las partes sobremaduradas. 3. Pele, retire las semillas y pique en rodajas.
BEBIDA	NARANJADA	Naranja cruda			83.0		83.0	1. Lave y desinfecte las naranjas. 2. Porcione la naranja en mitades. 3. Exprima las naranjas en la cantidad de agua necesaria, agregue el ázucar y revuelva. 4. Cuele la naranjada y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	**META**	**MUNICIPIO**		**OPERADOR**			
GRUPO ETNICO		**INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
		RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN BISTEC	Res carne magra cruda			70.0		100.0	1. Lave y desinfecte las verduras y píquelas en rodajas. 2. Porcione la carne y agregue la sal. 3. Sofría las verduras en aceite y agregue la carne, mezcle y cocine.
		Tomate crudo			5.0		5.0	
		Cebolla cabezona cruda			4.0		4.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo			45.0		60.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Sofría la cebolla común finamente picada y previamente desinfectada en una olla y agregue la cantidad de agua correspondiente al doble de la cantidad de arroz a cocinar. 3. Una vez haya hervido el agua, agregue el arroz y la sal y revuelva. Deje cocinar a fuego medio hasta que el arroz haya crecido y coloque la tapa a la olla. 4. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz haya quedado seco y blando.
		Cebolla junca tallos cruda			8.0		8.0	
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda			100.0		144.0	1. Lave y pele la papa, porcione en bastones. 2. Agregue aceite al caldero y caliente a fuego medio. 3. Una vez el aceite esté caliente, agregue las papas y frítelas. 4. Escurra las papas y gregue la sal.
		Aceite mezcla vegetal			7.0		9.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo			38.0		50.0	1. Lave y desinfecte las verduras y pique el tomate en cuadros pequeños y el repollo en julianas. 2. Caliente agua en una olla y una vez hierva, agregue el repollo y deje reposar por 10 minutos, luego escurra. 3. Revuelva las verduras y agregue el vinagre y la sal.
		Repollo morado crudo			35.0		47.0	
		Vinagre			1.0		1.0	
		Sal			0.4		0.4	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	Piña cruda			109.0		109.0	1. Lave y desinfecte la piña. 2. Retire la corona y la cáscara de la piña. 3. Retire los ojos de la piña y las partes sobremaduradas. 4. Porcione. 5. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta y el ázucar y licúe. 6. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

La educación es de todos | Alimentos para Aprender | PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN

RESIDENCIAS ESCOLARES - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	META	MUNICIPIO		OPERADOR			
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca entera en polvo			22.0		32.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de la leche en polvo. 2. Disuelva la leche en polvo en agua y revuelva.
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	Galletas saladas tipo soda			28.0		42.0	No aplica.

COMIDA

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PREESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO TERCERO	CUARTO QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo			111.0		111.0	1. Adicione los huevos y la sal a un recipiente plástico y mezcle con un tenedor. 2. Agregue aceite a la sartén caliente para engrasarla. 3. Adicione los huevos y sofríalos hasta que queden bien cocidos.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
CEREALES	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco precocida			70.0		80.0	1. Realice la limpieza y desinfección de los empaques de los productos. 2. Disuelva la harina de maíz en agua, agregue la sal, y revuelva hasta homogenizar la mezcla y obtener una consistencia tipo puré. . 3. Amase y arme las arepas. 4. Agregue aceite a la plancha caliente para engrasarla y coloque las arepas hasta que se asen por ambos lados.
		Aceite mezcla vegetal			4.0		6.0	
		Sal			0.4		0.4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	Tomate crudo			88.0		113.0	1. Lave y desinfecte los tomates. 2. Corte los tomates en rodajas.
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango Tommy Atkins crudo			79.0		79.0	1. Lave y desinfecte el mango. 2. Pele y porcione el mango. 3. Agregue en la licuadora la cantidad de agua necesaria, la fruta, la leche en polvo y el ázucar y licúe. 4. Cuele el jugo y lleve a refrigeración.
		Leche de vaca entera en polvo			13.0		13.0	
		Azúcar blanco granulado			7.0		7.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIÓN:		JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA	
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.	MATRÍCULA PROFESIONAL:	3743