LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:	**GOBERNACIÓN DEL META**
MUNICIPIO	
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	60 G* 97 G**	CARNES ROJAS: CARNE DE RES, CARNE DE CERDO, CARNE MOLIDA DE RES, HÍGADO DE RES.
	CARNE DE RES EN CUBOS		
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA		
	CARNE DE RES EN BISTEC		
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA		
	CARNE DE RES SUDADA		
	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA		
	CARNE DE CERDO ASADA		
	CARNE DE CERDO SUDADA		
	ALBÓNDIGAS		
	CARNE MOLIDA GUISADA		
	CARNE MOLIDA ASADA		
	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	60 G* 88 G**	CARNES BLANCAS: PECHUGA DE POLLO, MUSLO DE POLLO, CONTRAMUSLO DE POLLO.
	PECHUGA ASADA		
	PECHUGA EN CUBOS		
	PECHUGA EN SALSA DE NARANJA		
	PECHUGA CON SALSA DE MIEL MOSTAZA		
	PECHUGA EN SALSA DE PIMENTÓN		
	PECHUGA EN SALSA DE PIÑA		
	PECHUGA EN SALSA BECHAMEL		
	HUEVO EN TORTILLA	100 G	HUEVOS: HUEVO DE GALLINA TIPO A.
	HUEVOS REVUELTOS		
CEREALES	ARROZ BLANCO	135 G* 200 G**	ARROCES: ARROZ BLANCO, ARROZ INTEGRAL.
	ESPAGUETIS		PASTAS: ESPAGUETIS, MACARRONES, TALLARINES, FUSILLI.
	MACARRONES		
	AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	70 G* 80 G**	HARINAS: HARINA DE MAIZ BLANCO TRILLADA, HARINA DE MAIZ AMARILLO TRILLADA, HARINA DE TRIGO FORTIFICADA.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADAS TODAS LAS VARIEDADES	70 G* 90 G**	VERDURAS Y HORTALIZAS: TOMATE CHONTO, CEBOLLA CABEZONA, ZANAHORIA, ESPINACAS, PEPINO COHOMBRO, LECHUGA COMÚN, REPOLLO COMÚN, REMOLACHA, AHUYAMA, HABICHUELA, GUATILA, ACELGAS, CALABAZA, CALABACÍN, PEPINO DE RELLENAR.
	CROQUETA DE ZANAHORIA	49 G* 63 G**	
	CROQUETA DE ACELGAS		
	CROQUETA DE AHUYAMA		
	GUISOS DE VERDURAS TODAS LAS VARIEDADES		

BEBIDA	JUGOS DE FRUTA EN AGUA TODAS LAS VARIEDADES	200 ML	FRUTAS: PIÑA, MORA, TOMATE DE ÁRBOL, LULO, GUAYABA, MARACUYÁ, PAPAYA, FRESAS, CURUBA, BANANO COMÚN, MANGO TOMMY MADURO, GUANÁBANA, LIMÓN TAHITÍ, LIMÓN MANDARINO.
	JUGOS DE FRUTA CON LECHE TODAS LAS VARIEDADES	200 ML (MITAD AGUA-MITAD LECHE)	LÁCTEOS: LECHE ENTERA LÍQUIDA PASTEURIZADA, LECHE ENTERA EN POLVO
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	7 G	AZÚCARES: AZÚCAR BLANCA, AZÚCAR MORENA, PANELA.
GRASAS	ACEITE MEZCLA VEGETAL	INCLUIDO EN PREPAPARACIONES	ACEITES: ACEITE MEZCLA VEGETAL, ACEITE DE GIRASOL, ACEITE DE CANOLA.

**Gramaje establecido para grupos de Cuarto y Quinto.*
***Gramaje establecido para grupos de Media y Ciclo complementario.*

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS **JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA**

FIRMA [JOHAO A. COLMENARES P.] **MATRÍCULA PROFESIONAL** **3743**

A continuación se indica la información que debe ser consignada en cada uno de los campos contenidos en el formato de "Lista de Intercambios". Se debe considerar que las lista
son agrupaciones, en las cuales los alimentos incluidos en cada una de las ellas, poseen aproximadamente el mismo aporte de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; por lo tant
puede reemplazar por otros dentro de la misma lista. Estos alimentos se agrupan de acuerdo con los criterios de las Guías Alimentarias para la Población Colombiana

OPERADOR	Registrar el nombre de la entidad contratada para la operación del Programa de Alimentación Escolar
DEPARTAMENTO	Registrar el departamento en el cual se está realizando la operación del Programa de Alimentación Escolar
MUNICIPIO	Registrar el municipio en el cual se está realizando la operación del Programa de Alimentación Escolar
OPERADOR	Registrar el nombre de la entidad contratada para la operación del Programa de Alimentación Escolar
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Seleccione Si o No, si el análisis nutricional es para un grupo étnico específico o a población sin pertenencia étnica. En el caso de atención a po
GRUPO ÉTNICO	Seleccione Si o No, si el análisis nutricional es para un grupo étnico específico o a población sin pertenencia étnica. En el caso de atención a po
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Seleccione según corresponda la modalidad de atención, Ración para Preparar Sitio, Comida Caliente Transportada, Ración Industrializada.
TIPO DE COMPLEMENTO	Seleccione según corresponda el tipo de complemento, complemento JM/JT o Almuerzo, al que hace referencia el análisis nutricional presenta
COMPONENTE	Estos se refieren a los grupos de alimentos que se ofrecen al interior del programa. El número a ofrecer deberá corresponder a lo establecido
NOMBRE DE PREPARACIÓN	Nombre de prepación de acuerdo como se encuentra establecido en la guía de preparación.
RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	De acuerdo al tamaño de porciones, definido en el análisis nutricional de cada preparación, registre los tamaños de porción servida que pue la sede educativa, en coherencia con la minuta patrón establecida.
LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	Registre el alimento que pertenece al grupo, tanto que hace parte de los menús diseñados y aprobados, como el que se aprueba p considerando disponibilidad por producción, cosecha y hábitos alimentarios del municipio / departamento en el que se está realizando Programa de Alimentación Escolar.

s de intercambios
to, un alimento se

oblación indígena,
oblación indígena,

ado.
en la Minuta

den emplearse en

para intercambio,
la operacion del