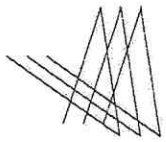
| | | |
|---|---|---|
| OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3 | MODALIDAD: CASA REFUGIO |  |
| | MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA | |

# EVIDENCIAS CASA REFUGIO

## (Cumplimiento obligación 29)

## PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

| SERVICIO PRESTADO DE ALIMENTACION DESDE EL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA DE INICIO DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN | FECHA FIN DE PRESTACION DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN | NOMBRE Y APELLIDOS | CÉDULA DE CIUDADANÍA | EDAD | CANTIDAD DE PERSONAS | CANTIDAD DIAS | VALOR UNITARIO SERV. ALIMENTACIÓN | VALOR TOTAL |
| 7/06/2025 | 11/06/2025 | JESSICA JULIETH QUIROGA | 1061703943 | 31 | 2 | 5 | $ 67.222 | $ 336.111 |
| 7/06/2025 | 11/06/2025 | IAN SANTIAGO ARIAS | 1105475793 | 8 | | 5 | $ 67.222 | $ 336.111 |
| SUBTOTAL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN | | | | | | | | 672.222 |
| IMPOCONSUMO (8%) | | | | | | | | 53.778 |
| SERVICIO PRESTADO DE ALIMENTACION DESDE EL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025 | | | | | | | | 726.000 |

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ
Representante Legal


REPUBLICA DE COLOMBIA

CONSEJO DE EJERCICIO PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA
Ley 73 del 29 de Diciembre de 1979
MATRICULA PROFESIONAL DE NUTRICIONISTA DIETISTA

Matrícula No. MND 03392

Acta de aprobación N° 83 Fecha: 28/03/2011

RODRIGUEZ DURAN
MAIRENA LUZ
C.C. 30.088.333

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA


REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO 30.088.333
RODRIGUEZ DURAN

APELLIDOS
MAIRENA LUZ

FIRMA


FECHA DE NACIMIENTO 19-DIC-1982
MOMPOS
(BOLIVAR)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.62 A+ F

09-JUL-2001 TALAGUA NUEVO
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

FIRMA DEL REGISTRADOR

INDICE DERECHO

A-3500100-00088333-F-0019821001

0019821

| SEMANA No. UNO | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| COMPONENTE | DIA 1 | DIA 2 | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 |
| DESAYUNO | | | | | | | |
| LACTEO | JUGO DE NARANJA CON ZANAHORIA | CHOCOLATE CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | AGUADEPANELA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | JUGO DE NARANJA | AGUADEPANELA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA Y RODAJAS DE BANANO |
| CARNE O HUEVO O QUESO | HUEVOS PERICOS CON CEBOLLA Y TOMATE | QUESO DOBLECREMA INCLUIDO EN LA PREPARACION DE LA EMPANADA | CALDO DE PAPA PASTUSA CON CARNE DE RES | HUEVO REVUELTOS | TAJADA DE QUESO CAMPESINO | CARNE DE RES EN BISTEC | HUEVOS REVUELTOS CON MAZORCA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | AREPA DE HARINA DE MAIZ | EMPANADA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO DOBLECREMA FRITA | AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA | MOJICON | PAN DE BONO | AREPA DE HARINA DE MAIZ | GALLETA TIPO CRACKER |
| FRUTA | | TAJADA DE PAPAYA | TAJADA DE MANGO | FRESA | | TAJADA DE MELON | BANANO EN RODAJAS EN LA PREPARACION DE LA AVENA |
| REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | |
| LACTEO | KUMIS | YOGURT | KUMIS | YOGURT | JUGO DE MORA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | YOGURT |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | GALLETA TIPO CUCA | MANTECADA | PONQUE BLANCO | ALMOJABANA | PAN BANDITO | PAN DE DULCE | GALLETA DULCE SIN RELLENO |
| FRUTA | | | | | TAJADA DE MANGO | | |
| FRUTA | TAJADA DE PIÑA | TAJADA DE MELON | FRESA | PERA | MORA EN LA PREPARACION DEL JUGO | MANZANA | TAJADA DE PAPAYA |
| ALMUERZO | | | | | | | |
| VERDURA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA | ENSALADA DE ESPINACA, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE | ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA | BROCOLI, HABICHUELA Y ARVEJA VERDE INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA CARNE | ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO COHOMBRO | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPINACA | ENSALADA DE TOMATE , AGUACATE Y ZANAHORIA RALLADA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | ARROZ CON PIMENTON | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO CON FIDEOS | ARROZ CON ESPINACA | ARROZ CON PEREJIL | PASTA(ESPAGUETTI) COCIDA EN SALSA DE TOMATE | ARROZ CON ZANAHORIA |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANO | AREPITA DE PLATANO MADURO ASADA | YUCA COCIDA | PAPA CRIOLLA INCLUIDA EN LA PREPARACION DEL SUDADO | BUÑUELOS DE PAPA PASTUSA FRITOS | AREPITA DE YUCA ASADA | PLATANO MADURO ASADO | CHIPS DE ARRACACHA |
| CARNES | CARNE DE CERDO ASADA EN SALSA BLANCA | PECHUGA DE POLLO ASADA EN SALSA DE TOMATE | SUDADO DE PECHUGA DE POLLO Y PAPA CRIOLLA | GOULASH DE CARNE DE RES CON VEGETALES SALTEADOS(BROCOLI, HABICHUELA Y ARVEJA VERDE) | HIGADO DE RES ENCEBOLLADO ASADO | FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO, NI ESPINAS) ASADO | ALBONDIGAS DE CARNE DE RES MOLIDA GUISADA |
| SOPAS | | SOPA DE PASTA(CONCHA) CON VERDURAS(ARVEJA VERDE, BROCOLI Y ZANAHORIA) | CREMA DE ESPINACA Y ZANAHORIA | | | | CREMA DE AHUYAMA |
| JUGO DE FRUTA | | | | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | JUGO DE MARACUYA | JUGO DE LULO | |
| LEGUMINOSAS | LENTEJAS GUISADAS CON CEBOLLA, APIO, ZANAHORIA | | ARVEJA GUISADA | | | | |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | |
| LACTEO | TAJADA DE QUESO CAMPESINO | KUMIS | LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | JUGO DE BANANO CON LECHE | JUGO DE MANGO | YOGURT | LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | MANTECADA | GALLETA DE SODA | PAN DE QUESO | GALLETAS TIPO CRACKER | MOGOLLA INTEGRAL | ALMOJABANA | PONQUE BLANCO |
| FRUTA | MANDARINA | TAJADA DE MANGO | TAJADA DE PAPAYA | | | PERA | MANZANA |
| COMIDA / CENA | | | | | | | |
| VERDURA | ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON PEREJIL | CALABAZA Y ARVEJAS GUISADAS | PEPINO DE GUISO MAS HABICHUELAS GUISADO | ENSALADA DE PEPINO, PEREJIL Y TOMATE | ENSALADA DE ESPINACA, LECHUGA Y REPOLLO | AGUACATE(GUACAMOLE) | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ CON PEREJIL | PASTA(ESPAGUETIS) COCIDA EN SALSA DE TOMATE | ARROZ CON FIDEOS | ARROZ CON ESPINACA | ARROZ CON PIMENTON | ARROZ BLANCO |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANO | PAPA PASTUSA COCIDA | PAPA CRIOLLA DORADA | PAPA PASTUSA A LA FRANCESA FRITA | TAJADAS DE PLATANO GUINEO VERDE FRITAS | PATACON CON PLATANO VERDE | YUCA COCIDA | PAPA CRIOLLA GUISADA |
| CARNES | PECHUGA DE POLLO GUISADA | CARNE DE RES ASADA | CARNE DE RES EN BISTEC | PECHUGA DE POLLO ASADA | CARNE DE RES ASADA CON PIMENTON, PEREJIL Y CILANTRO | PECHUGA DE POLLO GUISADO CON CEBOLLA Y TOMATE | FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS)APANADO FRITO |

GARANTIZAR MINIMO 10,5 VASOS DE AGUA Y/ O JUGOS DE FRUTA AL DIA

MARINA L. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 00382

| SEMANA No. DOS | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| COMPONENTE | DIA 8 | DIA 9 | DIA 10 | DIA 11 | DIA 12 | DIA 13 | DIA 14 |
| DESAYUNO | | | | | | | |
| LACTEO | JUGO DE PIÑA | CHANGUA | CHOCOLATE CON LECHE ENTERA PASTEURIZADA DE VACA | AGUADEPANELA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | JUGO DE MORA | AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | CHOCOLATE CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA |
| CARNE O HUEVO O QUESO | TAJADA DE QUESO CAMPESINO | HUEVO Y LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA EN LA PREPARACION DE LA CHANGUA | HUEVOS REVUELTOS | CALDO DE PAPA CON CARNE DE RES | HUEVOS EN TORTILLA | HUEVOS PERICOS CON CEBOLLA Y TOMATE | TAJADA DE QUESO DOBLECREMA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | MOGOLLA INTEGRAL | TOSTADA | PAN DE BONO | AREPA DE MAIZ ASADA | PAN DE DULCE | ALMOJABANA | PAN DE QUESO |
| FRUTA | | TAJADA DE PAPAYA | MANZANA | BANANO | | TAJADA DE MANGO | PERA |
| REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | |
| LACTEO | JUGO DE MORA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | KUMIS | YOGURT | JUGO DE MELON | LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA | JUGO DE MANGO |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | GALLETA TIPO CUCA | MANTECADA | GALLETAS DULCES SIN RELLENO | ALMOJABANA | PAN DE QUESO | PONQUE BLANCO | MOGOLLA INTEGRAL |
| FRUTA | | BANANO | | | MANZANA | | |
| ALMUERZO | | | | | | | |
| VERDURA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, AGUACATE Y LECHUGA | ENSALADA DE ESPINACA, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA | HABICHUELAS INCLUIDAS EN LA PREPARACION DE LA CARNE | ENSALADA DE PEPINO, CEBOLLA Y ZANAHORIA | ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO COHOMBRO | ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA | RODAJAS DE TOMATE MADURO |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | PASTA INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA SOPA | ARROZ CON PEREJIL | ARROZ CON ESPINACA | ARROZ CON FIDEOS | ARROZ CON ARVEJA VERDE | ARROZ CON HABICHUELA | TORTA DE PASTA(TORNILLOS) CON BROCOLI Y HUEVO ASADA |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANO | PAPA CRIOLLA FRITA | YUCA COCIDA | PLATANO MADURO ASADO | PAPA PASTUSA COCIDA | PATACON DE PLATANO VERDE | AREPITA DE PLATANO MADURO ASADA | BUÑUELO DE PAPA PASTUSA FRITO |
| CARNES | PECHUGA DE POLLO ASADA | CARNE DE RES EN BISTEC | FAJITAS DE CARNE DE RES GUISADA CON HABICHUELAS COCIDAS | CARNE DE CERDO GUISADA | PECHUGA DE POLLO ASADA CON HOGAO. | PECHUGA DE POLLO EN EL AJIACO | PICADO DE HIGADO Y PAJARILLA DE RES ASADO CON CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO |
| SOPAS | SOPA DE PASTA (TORNILLOS) CON ARVEJA VERDE, ZANAHORIA Y | | SANCOCHO | SOPA DE LENTEJAS | | AJIACO | |
| JUGOS DE FRUTA | | JUGO DE MANGO | | JUGO DE MORA | | LIMONADA | JUGO DE PIÑA |
| LEGUMINOSAS | | | CAZUELA DE FRIJOL CON APIO, CEBOLLA Y PIMENTON | | | | |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | |
| LACTEO | JUGO DE MANGO | JUGO DE PIÑA | YOGURT | LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | KUMIS | JUGO DE MELON | JUGO DE TOMATE DE ARBOL |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | PAN BLANDITO | PAN DE BONO | MOJICON | PONQUE BLANCO | MOGOLLA INTEGRAL | PAN DE QUESO | GALLETAS TIPO CRACKER |
| FRUTA | | | FRESAS | | PERA | | |
| COMIDA / CENA | | | | | | | |
| VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA | RODAJAS DE TOMATE MADURO | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO , ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA | ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO COHOMBRO. CEBOLLA CABEZONA MAS CILANTRO | ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPINACA | CALABAZA Y ARVEJA GUISADAS | ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | ARROZ CON PIMENTON | PASTA (ESPAGUETIS ) COCIDA CON SALSA DE TOMATE | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ESPINACA | ARROZ AMARILLO(CURCUMA) | ARROZ BLANCO CON FIDEOS |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANO | PLATANO MADURO HORNEADO | PAPA PASTUSA DORADA | CHIPS DE ARRACACHA FRITOS | BASTONES DE YUCA FRITO | AREPITA DE PAPA CRIOLLA | CROQUETA DE PAPA PASTUSA | TAJADA DE PLATANO VERDE FRITA |
| CARNES | PERNIL DE POLLO SUDADO | CARNE DE CERDO ASADA | PECHUGA DE POLLO ASADA EN SALSA DE TOMATE | CARNE DE RES GUISADA | FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA CON CEBOLLA CABEZONA SALTEADA Y CILANTRO | FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO ASADA CON PIMENTON SALTEADO | CARNE DE RES MOLIDA GUISADA |
| SOPAS | | SOPA DE VERDURAS | CREMA DE BROCOLI Y ZANAHORIA | | | CREMA DE TOMATE | |

GARANTIZAR MINIMO 10,5 VASOS DE AGUA Y/O JUGOS DE FRUTA AL DIA

MARLENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03382

| SEMANA No. TRES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| COMPONENTE | DIA 16 | DIA 16 | DIA 17 | DIA 18 | DIA 19 | DIA 20 | DIA 21 |
| DESAYUNO | | | | | | | |
| LACTEO | CHANGUA | AGUADEPANELA CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA | COLADA DE AVENA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | CHOCOLATE CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA | JUGO DE MELON | AGUADEPANELA CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA | LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA |
| CARNE O HUEVO O QUESO | HUEVO Y LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA EN LA PREPARACION DE LA CHANGUA | TAJADA DE QUESO DOBLECREMA | HUEVOS REVUELTOS | CALDO DE PAPA PASTUSA CON CARNE DE RES | HUEVO FRITO | TAJADA DE QUESO DOBLECREMA | HUEVOS EN TORTILLA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | PAN ROLLO | MOJICON | GALLETAS TIPO SODA | ALMOJABANA | AREPA DE MAIZ ASADA | PAN DE BONO | MOGOLLA INTEGRAL |
| FRUTA | MANZANA | MANDARINA | TAJADA DE MANGO | TAJADA DE PIÑA | | FRESA | BANANO |
| REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | |
| LACTEO | KUMIS | JUGO DE GUAYABA CON LECHE | JUGO DE MORA | YOGURT | KUMIS | LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | JUGO DE GUAYABA EN LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DULCES SIN RELLENO | PONQUE BLANCO | PAN TIPO DULCE | MOGOLLA INTEGRAL | PAN DE QUESO | ALMOJABANA | MANTECADA |
| FRUTA | MANZANA | | | TAJADA DE MANGO | PERA | BANANO | GUAYABA EN LA PREPARACION DEL JUGO |
| ALMUERZO | | | | | | | |
| VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA | ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO COHOMBRO | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA | ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y LECHUGA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA | TOMATE MADURO EN RODAJAS | ENSALADA TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | ARROZ CON ARVEJA VERDE Y CILANTRO | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ZANAHORIA Y BROCOLI | ARROZ CON ESPINACA | ARROZ AMARILLO(CURCUMA) | ARROZ CON HABICHUELAS |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANO | PAPA PASTUSA A LA FRANCESA | YUCA GUISADA | BUÑUELO DE PLATANO MADURO CON QUESO FRITO | AREPITA DE YUCA ASADA | PAPA CRIOLLA COCIDA | PLATANO MADURO ASADO | PATACON DE PLATANO VERDE FRITO |
| CARNES | PECHUGA DE POLLO ASADA | ALBONDIGAS DE CARNE DE RES MOLIDA GUISADA | PECHUGA DE POLLO ASADA | CARNE DE RES ASADA | HIGADO DE RES ENCEBOLLADO ASADO | FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA CON PIMENTONES SALTEADOS EN SALSA DE TOMATE | FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS) ASADO |
| SOPAS | SANCOCHO | | SOPA DE PASTAS | | CREMA DE ARVEJA VERDE Y CEBOLLA CABEZONA | | CREMA DE AHUYAMA |
| JUGOS DE FRUTA | | LIMONADA | | JUGO DE MARACUYA | | JUGO DE LULO | |
| LEGUMINOSAS | LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y APIO | | | | FRIJOL GUISADO | | |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | |
| LACTEO | QUESO DOBLECREMA EN EL SANDWIS | KUMIS | YOGURT | LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | JUGO DE PIÑA | YOGURT | JUGO DE PAPAYA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | SANDWIS DE QUESO | PAN BLANQUITO | GALLETA TIPO CRACKER | MANTECADA | PAN DE BONO | PAN DE QUESO | PONQUE BLANCO |
| FRUTA | JUGO DE MANGO | BANANO | MANZANA | FRESA | | PERA | |
| COMIDA FCENA | | | | | | | |
| VERDURA | ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO COHOMBRO, CEBOLLA CABEZONA MAS CILANTRO | ENSALADA DE AGUACATE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA | ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO Y ESPINACA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE | TORTICA DE BROCOLI ASADA | ENSALADA DE PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE | ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | ARROZ BLANCO | PASTA(ESPAGUETTIS) COCIDOS EN SALSA DE BLANCA | ARROZ CON PEREJIL | ARROZ CON ARVEJA VERDE | ARROZ CON PIMENTON | ARROZ CON ESPINACA | ARROZ CON CON FIDEOS |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANO | PAPA CRIOLLA CON PEREJIL ASADA | PAPA PASTUSA INCLUIDA EN LA PREPARACION DEL POLLO | CHIPS DE ARRACAHA FRITOS | PURE DE PAPA CRIOLLA | PLATANO MADURO ASADO | AREPITA DE YUCA ASADA | PAPA PASTUSA DORADA |
| CARNES | CARNE DE CERDO ASADA CON HOGAO | PECHUGA DE POLLO ASADA CON PAPA PASTUSA COCIDA Y PEREJIL | CARNE DE RES MOLIDA CON CEBOLLA CABEZONA PIMENTONES SALTEADOS | ALBONDIGAS DE PECHUGA DE POLLO MOLIDA ASADAS | PECHUGA DE POLLO ASADO | PERA | ALBONDIGAS DE CARNE DE RES MOLIDA ASADA EN SALSA DE TOMATE |

GARANTIZAR MINIMO 10,5 VASOS DE AGUA Y/O JUGOS DE FRUTA AL DIA

MAIRENAL RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 50382

| SEMANA No. CUATRO | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| COMPONENTE | DIA 22 | DIA 23 | DIA 24 | DIA 25 | DIA 26 | DIA 27 | DIA 28 |
| DESAYUNO | | | | | | | |
| LACTEO | CHOCOLATE CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA | AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA Y PAPAYA | AGUADEPANELA CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA | CHOCOLATE CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA | COLADA DE AVENA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | AGUADEPANELA CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA | CHANGUA |
| CARNE O HUEVO O QUESO | HUEVO REVUELTO | HUEVOS PERICOS CON CEBOLLA Y TOMATE | SANDWICH DE QUESO DOBLECREMA | CALDO DE PAPA PASTUSA CON CARNE DE RES | HUEVO FRITO | QUESO DOBLECREMA INCLUIDO EN LA PREPARACION DE LA EMPANADA | HUEVO Y LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA EN LA PREPARACION DE LA CHANGUA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA | PAN ROLLO | PAN INCLUIDO EN LA PREPARACION DEL SANDWICH | AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA | MOGOLLA INTEGRAL | EMPANADA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO DOBLECREMA FRITA | AREPA DE MAIZ ASADA |
| FRUTA | TAJADA DE MELON | PAPAYA INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA AVENA | FRESAS | PERA | BANANO | TAJADA DE SANDIA | MANZANA |
| REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | |
| LACTEO | KUMIS | YOGURT | LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA | KUMIS | JUGO DE LULO CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA | JUGO DE PIÑA | YOGURT |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | PAN DE DULCE | PAN DE QUESO | GALLETAS DULCES SIN RELLENO | PONQUE BLANCO | GALLETAS TIPO SODA | PAN DE BONO | MOJICON |
| FRUTA | BANANO | MANZANA | TAJADA DE MANGO | TAJADA DE MELON | LULO EN LA PREPARACION DEL JUGO | PIÑA EN LA PREPARACION DEL JUGO | PERA |
| ALMUERZO | | | | | | | |
| VERDURA | ENSALADA DE TOMATE ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO COHOMBRO | ARVEJA VERDE, ZANAHORIA Y HABICHUELA INCLUIDAS EN LA PREPARACION DE LA CARNE | ENSALADA DE REPOLLO CON ESPINACA Y MANZANA | ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA | ESPINACA EN LA PREPARACION DE LA PASTA | ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE | ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y AGUACATE |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ CON PEREJIL | ARROZ BLANCO CON FIDEOS | ARROZ CON ESPINACA | TORTA DE PASTA(ESPAGUETIS) CON ESPINACA Y HUEVO ASADA | ARROZ BLANCO | PASTA(ESPAGUETIS) COCIDA EN SALSA DE TOMATE |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANO | BASTONES DE PAPA PASTUSA Y PEREJIL FRITOS | AREPITA DE PLATANO MADURO CON QUESO | YUCA GUISADA | PAPA PASTUSA COCIDA INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA SOPA | PAPA CRIOLLA COCIDA | PATACON DE PLATANO VERDE FRITO | DEDITOS DE YUCA FRITOS |
| CARNES | CARNE DE CERDO ASADA EN SALSA DE TOMATE | CARNE DE RES EN GOULASH CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA) | ALBONDIGAS DE PECHUGA DE POLLO MOLIDA ASADAS | CARNE DE RES MOLIDA GUISADA | PICADO DE HIGADO Y PAJARILLA CON CEBOLLA, Y CILANTRO ASADOS | FILETE DE MERLUZA (SIN ESPINAS NI HUESO) GUISADO | PECHUGA DE POLLO ASADA CON HOGAO |
| SOPAS | | SOPA DE PASTAS | | SOPA DE VERDURAS(ARVEJA VERDE Y BROCOLI) MAS PAPA PASTUSA | | SOPA DE LENTEJAS | |
| JUGOS DE FRUTA | JUGO DE MORA | | | JUGO DE MARACUYA | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | LIMONADA | |
| LEGUMINOSAS | | | CAZUELA DE FRIJOL CON APIO, CEBOLLA Y PIMENTON | | | | |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | |
| LACTEO | JUGO DE MATRACUYA | KUMIS | YOGURT | LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | JUGO DE MANGO | YOGURT | KUMIS |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | PAN ROLLO | MANTECADA | GALLETAS TIPO CRACKER | GALLETAS TIPO SODA | PAN DE BONO | PONQUE BLANCO | PAN DULCE |
| FRUTA | | PERA | BANANO | FRESA | | TAJADA DE MANGO | |
| CENA | | | | | | | |
| VERDURA | TORTICA DE ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA | ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA CABEZONA | ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, CEBOLLA Y CILANTRO | TORTICA DE BROCOLI ASADA | ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA |
| CEREAL O DERIVADO DE CEREAL | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ZANAHORIA | PASTA(ESPAGUETTIS) COCIDOS EN SALSA DE TOMATE | ARROZ CON ZANAHORIA Y PEREJIL | ARROZ CON ARVEJAS Y CILANTRO | ARROZ CON ESPINACA | ARROZ CON PIMENTON |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANO | PATACON DE PLATANO VERDE FRITO | TORTILLA DE PAPA CRIOLLA CON CEBOLLA LARGA | PAPA PASTUSA DORADA | BASTONES DE YUCA FRITOS | PLATANO MADURO ASADO | PAPA PASTUSA CHORREADA | PURE DE PAPA PASTUSA |
| CARNES | FAJITAS DE PECHUGA ASADA CON PIMENTONES SALTEADOS | PERNIL DE POLLO ASADO | CARNE DE RES GUISADA | PECHUGA DE POLLO APANADA FRITA | CARNE DE RES EN BISTEC | ALBONDIGAS DE CARNE DE RES | CARNE DE CERDO ASADA EN SALSA DE LULO |

GARANTIZAR MINIMO 10,5 VASOS DE AGUA Y/O JUGOS DE FRUTA AL DIA

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 00082

## BEBIDAS CALIENTES-LACTEOS

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | | | | | L. PESO BRU | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-3 AÑOS Y 11 MESES | AÑOS Y 11 ME | AÑOS Y 11 ME | AÑOS Y 11 ME | AÑOS Y 11 ME | AÑOS Y 11 M | | |
| CHOCOLATE CON LECHE DE VACA ENT | Chocolate, en pastilla, con az | 6 | 6 | 7 | 12 | 15 | 9 | 55 | 1.EN UNA OLLETA CALENTAR LA LECHE JUNTO CON EL AGUA Y EL CHOCOLATE, MEZCLAR BIEN Y DEJAR HERVIR. SERVIR CALIENTE |
| | Leche de vaca, entera, líquid | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 1030 | |
| | Agua | 50 | 75 | 75 | 105 | 105 | 105 | 515 | |
| AGUADEPANELA CON LECHE DE VACA | Leche de vaca, entera, líquid | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 1030 | EN UNA OLLETA AGREGAR AGUA Y PANELA, COCINAR HASTA LOGAR HERVOR. AGREGAR LA LECHE, MEZCLAR Y SERVIR. |
| | Panela | 6 | 6 | 10 | 13 | 18 | 13 | 66 | |
| | Agua | 50 | 75 | 75 | 105 | 105 | 105 | 515 | |
| AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE D | Leche de vaca, entera, líquid | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 1030 | 1. EN UNA OLLA AGREGAR LA AVENA EN HOJUELAS LA LECHE Y EL AZUCAR. 2.MEZCLAR BIEN Y COCINAR REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA HERVOR. APARTE, LAVAR Y DESINFECTAR EL MANGO, PELAR EL MANGO Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 3.AL FINALIZAR AGREGAR LOS TROZOS DE MANGO A LA AVENA CALIENTE AL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Azúcar morena, granulado | 6 | 6 | 12 | 13 | 18 | 18 | 73 | |
| | Banano común, crudo | 65 | 65 | 65 | 115 | 115 | 158 | 583 | |
| | Avena en Hojuelas, Precocid | 6 | 7,2 | 7 | 8,5 | 8,5 | 9,6 | 46,8 | |
| AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE D | Avena en Hojuelas, Precocid | 6 | 7,2 | 7 | 8,5 | 8,5 | 9,6 | 46,8 | 1. EN UNA OLLA AGREGAR LA AVENA EN HOJUELAS LA LECHE Y EL AZUCAR. MEZCLAR BIEN Y COCINAR REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA HERVOR. |
| | Azúcar morena, granulado | 6 | 8 | 12 | 13 | 15 | 18 | 72 | |
| | Leche de vaca, entera, líquid | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 1030 | |
| AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE D | Leche de vaca, entera, líquid | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 1030 | 1. EN UNA OLLA AGREGAR LA AVENA EN HOJUELAS LA LECHE Y EL AZUCAR. 2. MEZCLAR BIEN Y COCINAR REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA HERVOR. 3. APARTE, LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPAYA, PELAR LA PAPAYA Y RETIRAR LAS SEMILLAS. 4.CORTAR EN TROZOS MEDIANOS LA PAPAYA Y AGREGAR A LA AVENA CALIENTE AL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Avena en Hojuelas, Precocid | 6 | 7,2 | 7 | 8,5 | 8,5 | 9,6 | 46,8 | |
| | Papaya, madura, cruda | 64 | 64 | 65 | 115 | 115 | 158 | 581 | |
| | Azúcar morena, granulado | 4 | 7 | 10 | 15 | 16 | 13 | 65 | |
| KUMIS | Kumis, entero, con azúcar | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 1030 | LIMPIAR EL EMPAQUE Y SERVIR |
| YOGURT | yogurt, bebible, entero, con a | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 1030 | LIMPIAR EL EMPAQUE Y SERVIR |
| LECHE DE VACA ENTERA PASTEUR | Leche de vaca, entera, líquid | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 1030 | LIMPIAR EL EMPAQUE Y SERVIR |

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

## ARROZ Y PASTA

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | | | | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-3 AÑOS Y 11 MESES | 4-8 AÑOS Y 11 MESES | 9-13 AÑOS Y 11 MESES | 9-13 AÑOS Y 11 MESES | 14-17 AÑOS Y 11 MESES | 18-59 AÑOS Y 11 MESES | | |
| ARROZ CON PIMENTON | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMENTÓN.<br>2. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD Y A LO LARGO, RETIRAR LAS SEMILLAS Y PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS<br>3. DORAR EN UNA OLLA CON ACEITE AGREGAR EL ARROZ, EL AGUA Y LA SAL Y COCINAR, PRIMERO A FUEGO ALTO Y CUANDO SE EVAPORE EL LIQUIDO, BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR. |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,1875 | 0,2 | 0,1125 | 0,157 | 0,971 | |
| | Pimentón rojo, crudo | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | |
| | Aceite de soya | 2 | 1 | 2 | 2 | 6 | 3 | 16 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |
| ARROZ CON ZANAHORIA | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA.<br>2. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS Y DORAR EN UNA OLLA CON ACEITE.<br>3. AGREGAR EL ARROZ, EL AGUA Y LA SAL Y COCINAR PRIMERO A TEMPERATURA ALTA Y CUANDO SE SEQUE EL LIQUIDO, BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR. |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 10 | 10 | 15 | 0,157 | 35,471 | |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 5 | 5 | 0,1875 | 0,2 | 0,1125 | 5 | 15,5 | |
| | Aceite de soya | 4 | 2 | 3 | 4 | 9 | 5 | 27 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |
| ARROZ CON ESPINACA | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA<br>2. LICUAR LAS HOJAS DE ESPINACA CON EL AGUA QUE SE VA A UTILIZAR EN LA COCCIÓN DEL ARROZ.<br>3. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR EL ARROZ, AGREGAR EL AGUA DE LA ESPINACA Y LA SAL.<br>4.COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE EL LUQUIDO SE EVAPORE, LUEGO TERMINAR DE COCINAR A FUEGO BAJITO HASTA TERMINAR DE COCINAR. |
| | Espinaca, cruda | 7 | 10 | 8 | 20 | 25 | 20 | 90 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2143 | 0,2 | 0,1285 | 0,157 | 1,0138 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 3 | 6 | 4 | 19 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |
| ARROZ BLANCO CON FIDEOS | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. EN UNA OLLA CALENTAR EL ACEITE Y AGREGAR LOS FIDEOS.<br>2. DORAR HASTA QUE ESTEN BIEN DORADOS, AGREGAR EL ARROZ Y MEZCLAR BIEN.<br>3. AGREGAR EL AGUA MAS LA SAL Y COCINAR A FUEGO MEDIO ALTO HASTA QUE EL LIQUIDO SE EVAPORE Y LUEGO A FUEGO BIEN BAJITO HASTA QUE ESTA BIEN COCIDO. |
| | Pasta alimenticia, enriquecida, crud | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 21 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2143 | 0,2 | 0,1285 | 0,157 | 1,0138 | |
| | Aceite de soya | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 15 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |
| ARROZ CON PEREJIL | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. EN UNA OLLA CON ACEITE DORAR UN POCO EL ARROZ<br>2. AGREGAR AGUA MAS SAL Y COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE SE EVAPORE EL LIQUIDO, LUEGO BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR.<br>3. LAVAR Y DESINFECTAR EL PEREJIL PICAR FINAMENTE Y AGREGAR CUANDO EL ARROZ ESTE COCIDO. |
| | Perejil, crudo | 2 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 18 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 1,179 | |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 2 | 3 | 6 | 5 | 21 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |
| PASTA(ESPAGUETI) COCIDA EN SALSA DE TOMATE | Pasta alimenticia, enriquecida, crud | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA CABEZONA Y EL PIMENTÓN.<br>2.PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA CABEZONA EN CUBOS PEQUEÑOS.<br>3.CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS .<br>4. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR LAS SEMILLAS MAS LA PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>5. SOFREIR LOS VEGETALES EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BLANDAS.<br>6.AGREGAR UN POCO DE AGUA Y COCINAR UNOS MINUTOS MAS.<br>7.LLEVAR EL SOFRITO A UNA LICUADORA Y PROCESAR HASTA LOGRAR LA CONSISTENCIA DE SALSA.<br>8. APARTE CALENTAR AGUA CON SAL EN UNA OLLA PROFUNDA HASTA LLEVAR A HERVOR. 9.AGREGAR LA PASTA Y COCINAR AL DENTE.<br>10.RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR(RESERVAR UN POCO DEL AGUA DE COCCION) Y PASAR POR AGUA FRIA, RESERVAR.<br>11. MEZCLAR LA SALSA YA ELABORADA, LA PASTA COCIDA Y UN POCO DE AGUA DE COCCION, MEZCLAR BIEN Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS. SERVIR. |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 1,179 | |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 21 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| | Tomate, crudo | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 23 | |
| | Pimentón rojo, crudo | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 23 | |
| | Agua | 80 | 88 | 100 | 120 | 260 | 200 | 848 | |
| ARROZ BLANCO | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR EL AJO .<br>2. PICAR FINAMENTE EL AJO, RESERVAR.<br>3. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR EL AJO, AGREGAR EL ARROZ MEZCLAR BIEN Y SOFREIR POR 1 MINUTO.<br>4. AGREGAR EL AGUA MAS SAL Y COCINAR A FUEGO MEDIO ALTO HASTA QUE SE EVAPORE EL AGUA<br>5. TERMINAR DE COCINAR CON LA OLLA TAPADA A FUEGO BIEN BAJITO HASTA TERMINAR DE COCICNAR. |
| | Sal | 0,1375 | 2 | 0,1875 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 2,75 | |
| | Ajo, crudo | 3 | 0,183 | 2 | 3 | 4 | 3 | 15,183 | |
| | Aceite de soya | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 15 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ARROZ CON ARVEJA VERDE | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS ARVEJAS.<br>2. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, DORAR UN POCO EL ARROZ.<br>3. AGREGAR LAS ARVEJAS AL ARROZ Y MEZCLAR BIEN.<br>4. AGREGAR AGUA Y SAL.<br>5 COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE EL LIQUDO SE SEQUE.<br>6. TERMINAR DE COCINAR A FUEGO BAJO HASTA QUE EL ARROZ ESTE COCIDO. |
| | Arveja verde, cruda | 7 | 7 | 4 | 15 | 10 | 7 | 50 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,2143 | 0,2 | 0,18 | 0,183 | 1,1433 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 20 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |
| ARROZ CON HABICHUELA | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR UN POCO EL ARROZ.<br>2. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR LAS HABICHUELAS.<br>4. RETIRAR LA VENA DE LAS HABICHUELAS Y CORTAR EN RODAJAS PEQUEÑAS Y AGREGAR AL ARROZ<br>5. AGREGAR AGUA MAS SAL Y COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE EL LIQUIDO SE SEQUE<br>3. LUEGO BAJAR EL FUEGO AL MIMIMO Y TERMINAR DE COCINAR. |
| | Habichuela, cruda | 10 | 5 | 5 | 12 | 12 | 10 | 54 | |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1875 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 0,8875 | |
| | Aceite de soya | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 14 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |
| TORTA DE PASTA (TORNILLOS) CON BROCOLI Y HUEVO ASADA | Pasta alimenticia, enriquecida, crud | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. CALENTAR EN UNA OLLA AGUA MAS SAL Y LLEVAR A HERVOR. AGREGAR LA PASTA Y COCINAR AL DENTE.<br>2. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA.<br>3. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI, RETIRAR EL TALLO Y SEPARAR LOS ARBOLITOS.<br>4. COCINAR EL BROCOLI EN AGUA CALIENTE MAS SAL POR 3 MINUTOS O HASTA QUE ESTE BLANDO.<br>5. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA.<br>6. BATIR EL HUEVO AGREGAR SAL Y MEZCLAR CON LA PASTA COCIDA Y EL BROCOLI COCIDO.<br>7. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LA MEZCLA ANTERIOR Y DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO. |
| | Brócoli, crudo | 15 | 15 | 20 | 20 | 30 | 20 | 120 | |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 15 | 15 | 16 | 20 | 30 | 25 | 121 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 22 | |
| | Sal | 0,22 | 0,22 | 0,3 | 0,28 | 0,18 | 0,22 | 1,42 | |
| | Agua | 80 | 88 | 100 | 120 | 260 | 200 | 848 | |
| ARROZ AMARILLO(CURCUMA) | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. EN UNA OLLA CON ACEITE DORAR UN POCO EL ARROZ, AGREGAR AGUA MAS SAL<br>2. COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO Y CUANDO SE SEQUE EL LIQUIDO BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR.<br>3. CUANDO EL ARROZ ESTE COCIDO AGREGAR CURCUMA EN POLVO Y REMOVER. |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1875 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 0,8875 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 14 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |
| ARROZ CON ARVEJA VERDE Y CILANTRO | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ARVEJA Y EL CILANTRO.<br>2. APARTE EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE, AGREGAR LA ARVEJA Y SOFREIR POR UN MINUTO.<br>3. AGREGAR EL ARROZ Y MEZCLAR BIEN.<br>4. AGREGAR AGUA MAS SAL Y COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO Y CUANDO EL LIQUIDO SE EVAPORE BAJAR EL FUEGO Y TERMINAR DE COCINAR.<br>5.CUANDO EL ARROZ ESTÉ LISTO, PICAR FINALMENTE LAS HOJAS DE CILANTRO Y MEZCLAR CON EL ARROZ. |
| | Arveja verde, cruda | 10 | 15 | 25 | 30 | 40 | 30 | 150 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 3 | 6 | 3 | 18 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,166 | 0,175 | 0,15 | 0,157 | 0,962 | |
| | Cilantro, crudo | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 22 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |
| ARROZ CON BROCOLI Y ZANAHORIA | Arroz blanco, pulido, crudo | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL BRÓCOLI.<br>2. PELAR Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS LA ZANAHORIA<br>3. RETIRAR EL TALLO DEL BROCOLI Y PICAR FINAMENTE<br>4. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LAS VERDURAS POR UN MINUTO.<br>5. AGREGAR EL ARROZ , MEZCLAR BIEN. AGREGAR AGUA Y SAL.<br>6. COCINAR EL ARROZ PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE EL LIQUIDO SE EVAPORE Y LUEGO BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR. |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 8 | 5 | 6 | 10 | 15 | 12 | 56 | |
| | Brócoli, crudo | 7 | 5 | 6 | 10 | 20 | 15 | 63 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2142 | 0,2 | 0,15 | 0,157 | 1,0357 | |
| | Aceite de soya | 2 | 4 | 3 | 3 | 7 | 5 | 24 | |
| | Agua | 40 | 44 | 50 | 60 | 130 | 100 | 424 | |
| PASTA(ESPAGUETTIS) COCIDA CON SALSA BLANCA | Pasta alimenticia, enriquecida, crud | 20 | 22 | 25 | 30 | 30 | 50 | 177 | 1. EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO AGREGAR SAL Y LA PASTA.<br>2. COCINAR LA PASTA HASTA QUE ESTE AL DENTE, RETIRAR DEL FUEGO.<br>3. ESCURRIR EL AGUA DE COCCION DE LA PASTA Y AGREGAR AGUA FRIA A LA PASTA. RESERVAR.<br>4. APARTE MEZCLAR LA HARINA DE TRIGO CON LA LECHE .<br>5. REVOLVER BIEN Y COCINAR POR 5 MINUTOS SIN DEJAR DE REVOLVER.<br>6. CUANDO ESTE LISTA AGREGAR A LA PASTA COCIDA AL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Harina de trigo, fortificada, todo pro | 4 | 9 | 5 | 8 | 10 | 10 | 46 | |
| | Leche de vaca, entera, líquida, paste | 18 | 20 | 20 | 35 | 45 | 25 | 163 | |
| | Sal | 0,22 | 0,22 | 0,3 | 0,28 | 0,22 | 0,22 | 1,46 | |
| | Agua | 80 | 88 | 100 | 120 | 260 | 200 | 848 | |
| TORTA DE PASTA(ESPAGUETTIS)CON ESPINACA Y HUEVO ASADA | Pasta alimenticia, enriquecida, crud | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. CALENTAR AGUA CON SAL EN UNA OLLA HASTA LLEVAR A HERVOR, AGREGAR LA PASTA Y COCINAR AL DENTE.<br>2. RETIRAR DEL FUEGO ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA.<br>3. APARTE LAVAR Y DESFINFECTAR LA ESPINACA, RETIRAR LOS TALLOS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL POR UN MINUTO.<br>4. RETIRAR LA ESPINACA DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA. LUEGO CORTAR LA ESPINACA EN TROZOS MAS PEQUEÑOS.<br>5. BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL.<br>6. PARA LA TORTA: MEZCLAR LA PASTA COCIDA CON LA ESPINACA, EL HUEVO BATIDO Y LLEVAR A UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE.<br>7. DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO. |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 10 | 14 | 15 | 35 | 30 | 42 | 146 | |
| | Espinaca, cruda | 58 | 58 | 60 | 67 | 67 | 75 | 385 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2142 | 0,2 | 0,1285 | 0,157 | 1,0137 | |
| | Aceite de soya | 4 | 4 | 3 | 4 | 8 | 5 | 28 | |
| | Agua | 80 | 88 | 100 | 120 | 260 | 200 | 848 | |

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

## FRUTAS

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | | | | | L PESO BRU | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | AÑOS Y 11 MESANOS Y 11 MESAÑOS Y 11 ME | | | AÑOS Y 11 ME | AÑOS Y 11 M | AÑOS Y 11 M | | |
| TAJADA DE MANGO | Mango común, crudo | 60 | 60 | 60 | 106 | 106 | 145 | 537 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR EL MANGO.<br>2.RETIRAR LA SEMILLA Y CORTAR EN TAJADAS Y SERVIR |
| TAJADA DE PAPAYA | Papaya, madura, cruda | 85 | 85 | 85 | 115 | 115 | 158 | 583 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPAYA. RETIRAR LA CASCARA MAS SEMILLAS .<br>2. CORTAR EN TAJADAS Y SERVIR |
| FRESA | Fresa, madura, cruda | 48 | 48 | 48 | 85 | 106 | 116 | 451 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LA FRESA. RETIRAR LOS TALLOS Y SERVIR |
| PERA | Pera, cruda | 54 | 54 | 54 | 95 | 95 | 130 | 482 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PERA Y SERVIR |
| TAJADA DE SANDIA | Sandía, cruda | 114 | 114 | 114 | 200 | 200 | 275 | 1017 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA SANDIA<br>2.RETIRAR LA CASCARA .<br>3. PORCIONAR EN TAJADAS Y SERVIR |
| MANZANA | Manzana común cruda | 54 | 54 | 54 | 95 | 95 | 130 | 482 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LA MANZANA Y SERVIR |
| TAJADA DE PIÑA | Piña, cruda | 82 | 82 | 82 | 148 | 148 | 200 | 736 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PIÑA, RETIRAR, LA CASCARA, TALLOS Y EL CORAZON .<br>2. PORCIONAR EN TAJADAS Y SERVIR |
| BANANO | Banano común, crudo | 85 | 85 | 85 | 115 | 115 | 158 | 583 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BANANO Y SERVIR. |
| TAJADA DE MELON | Melón, crudo | 90 | 90 | 90 | 160 | 160 | 200 | 790 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR EL MELON ,<br>2.RETIRAR LA CASCARA Y SEMILLAS.<br>3. CORTAR EN TAJADAS Y SERVIR |
| MANDARINA | Mandarina ,cruda | 85 | 85 | 85 | 115 | 115 | 158 | 583 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LA MANDARINA Y SERVIR. |
| FRUTAS JUGO | | | | | | | | | |
| JUGO DE TOMATE DE ARBOL | Tomate de árbol amarillo, crudo | 28 | 34 | 34 | 40 | 40 | 40 | 188 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR TOMATE DE ARBOL, PELAR LOS TOMATES Y PICAR EN CUADROS<br>2. LICUAR CON AGUA COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR |
| | Azúcar morena, granulado | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| | Agua | 40 | 50 | 50 | 70 | 70 | 70 | 310 | |
| JUGO DE MORA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | Mora de castilla, cruda | 28 | 34 | 34 | 40 | 40 | 40 | 188 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LAS MORAS. RETIRAR LOS TALLOS Y LICUAR JUNTO CON LA LECHE.<br>2 COLAR ,AGREGAR EL AZUCAR Y SERVIR. |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 930 | |
| | Azúcar morena, granulado | 9 | 10 | 10 | 5 | 16 | 16 | 57 | |
| | Agua | 40 | 50 | 50 | 70 | 70 | 70 | 310 | |
| JUGO DE MANGO | Mango Tommy Atkins, crudo | 28 | 34 | 34 | 40 | 40 | 40 | 188 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR EL MANGO.<br>2 CORTAR EL MANGO EN TROZOS MEDIANOS, AGREGAR EL AGUA Y LICUAR<br>3.COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR |
| | Azúcar morena, granulado | 8 | 8 | 15 | 18 | 18 | 18 | 77 | |
| | Agua | 40 | 50 | 50 | 70 | 70 | 70 | 310 | |
| JUGO DE MORA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | Mora de castilla, cruda | 28 | 34 | 34 | 40 | 40 | 40 | 188 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LAS MORAS. RETIRAR LOS TALLOS Y LICUAR JUNTO CON LA LECHE.<br>2 COLAR ,AGREGAR EL AZUCAR Y SERVIR. |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 930 | |
| | Azúcar morena, granulado | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 | 58 | |
| | Agua | 40 | 50 | 50 | 70 | 70 | 70 | 310 | |
| JUGO DE GUAYABA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 930 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LAS GUAYABAS , PORCIONAR Y LICUAR CON AGUA Y LECHE . 2.COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR |
| | Azúcar blanco, granulado | 7 | 8 | 10 | 14 | 16 | 17 | 85 | |
| | Guayaba, madura, cruda | 28 | 34 | 34 | 40 | 40 | 40 | 188 | |
| | Agua | 40 | 50 | 50 | 70 | 70 | 70 | 310 | |
| LIMONADA | Limón, crudo | 28 | 34 | 34 | 40 | 40 | 40 | 188 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LOS LIMONES. PARTIR A LA MITAD Y EXPRIMIR.<br>2 AGREGAR AGUA Y AZUCAR , MEZCLAR BIEN Y SERVIR |
| | Azúcar morena, granulado | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 46 | |
| | Agua | 40 | 50 | 50 | 70 | 70 | 70 | 310 | |
| JUGO DE LULO CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA | Lulo, crudo | 28 | 34 | 34 | 40 | 40 | 40 | 188 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LOS LULOS PICAR Y LICUAR JUNTO CON LA LECHE.<br>2.COLAR , AGREGAR EL AZUCAR Y SERVIR |
| | Azúcar blanco, granulado | 7 | 8 | 10 | 12 | 15 | 16 | 61 | |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 930 | |
| | Agua | 40 | 50 | 50 | 70 | 70 | 70 | 310 | |
| JUGO DE MORA | Mora de castilla, cruda | 28 | 34 | 34 | 40 | 40 | 40 | 188 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LAS MORAS. RETIRAR LOS TALLOS Y LICUAR CON AGUA<br>2.COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR |
| | Azúcar blanco, granulado | 8 | 6 | 10 | 12 | 8 | 8 | 44 | |
| | Agua | 40 | 50 | 50 | 70 | 70 | 70 | 310 | |
| JUGO DE MARACUYA | Maracuyá, cruda | 28 | 34 | 34 | 40 | 40 | 40 | 188 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LOS MARACUYAS , EXTRAER LA PULPA<br>2. LICUAR CON AGUA COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR |
| | Azúcar blanco, granulado | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 42 | |
| | Agua | 40 | 50 | 50 | 70 | 70 | 70 | 310 | |
| JUGO DE LULO | Lulo, crudo | 28 | 34 | 34 | 40 | 40 | 40 | 188 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL LULO, PELAR Y PICAR EN CUADROS<br>2. LICUAR CON AGUA COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR |
| | Azúcar morena, granulado | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 | 4 | 30 | |
| | Agua | 40 | 50 | 50 | 70 | 70 | 70 | 310 | |

MAIRENA L RODRIGUEZ G.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

## LEGUMINOSAS

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | | | | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-3 AÑOS Y 11 MESES | 4-8 AÑOS Y 11 MESES | 6-8 AÑOS Y 11 MESES | 9-13 AÑOS Y 11 MESES | 14-17 AÑOS Y 11 MESES | 18-59 AÑOS Y 11 MESES | | |
| LENTEJAS GUISADAS CON CEBOLLA, APIO, ZANAHORIA | Lenteja común, cruda | 15 | 15 | 15 | 20 | 25 | 25 | 115 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA, LA ZANAHORIA EL APIO Y TOMATE.<br>2. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUADRO PEQUEÑOS.<br>3.CORTAR LA CEBOLLA, APIO Y EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS .<br>4 EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE, SOFREÍR LA ZANAHORIA LA CEBOLLA EL APIO Y EL TOMATE HASTA QUE ESTÉN BLANDOS.<br>5. APARTE LAVAR LAS LENTEJAS Y AGREGAR A LA PREPARACIÓN ANTERIOR<br>6. AGREGAR AGUA HASTA CUBRIR LAS LENTEJAS Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN CASI BLANDAS.<br>7. COCINAR 5 MINUTOS MAS Y HASTA QUE LAS LENTEJAS ESTÉN BIEN COCIDAS |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 4 | 4 | 2,5 | 3 | 7 | 8 | 28,5 | |
| | Apio, crudo | 3 | 3 | 1,5 | 2 | 3 | 3 | 15,5 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 4 | 4 | 2,5 | 7 | 5 | 4 | 26,5 | |
| | Tomate, crudo | 3 | 3 | 2,5 | 4 | 4 | 3 | 19,5 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,1875 | 0,2 | 0,1125 | 0,157 | 0,971 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 16 | |
| | Agua | 30 | 30 | 30 | 40 | 50 | 50 | 230 | |
| CAZUELA DE FRIJOL CON APIO, CEBOLLA Y PIMENTON | Frijol cargamanto rosado, crudo | 15 | 15 | 15 | 20 | 25 | 25 | 115 | 1. LAVAR Y REMOJAR LOS FRIJOLES DESDE EL DÍA ANTERIOR.<br>2. LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMENTÓN, CEBOLLA, APIO Y TOMATE.<br>3. RETIRAR LA PARTE BLANCA Y SEMILLAS DEL PIMENTÓN Y CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS, CORTAR LA CEBOLLA, APIO Y EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>4. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE, SOFREÍR CEBOLLA APIO, PIMENTÓN Y TOMATE HASTA QUE ESTÉN BLANDOS.<br>5. APARTE AGREGAR LOS FRIJOLES A LA PREPARACIÓN ANTERIOR<br>6. CUBRIR CON EL AGUA DE REMOJO Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN CASI BLANDOS.<br>Y HASTA QUE LOS FRIJOLES ESTÉN BIEN COCIDOS |
| | Cebolla cabezona, cruda | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 21 | |
| | Apio, crudo | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 10 | |
| | Pimentón rojo, crudo | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 20 | |
| | Tomate, crudo | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 16 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 0,2143 | 0,16 | 0,1285 | 4 | 8,5028 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 2 | 3 | 6 | 0,157 | 11,471 | |
| | agua | 30 | 30 | 30 | 40 | 50 | 50 | 230 | |

MAIRENA L. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03292

## POLLO-CARNE-PESCADO

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | | | | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-3 AÑOS Y 11 MESES | 4-5 AÑOS Y 11 MESES | 6-8 AÑOS Y 11 MESES | 9-13 AÑOS Y 11 MESES | 14-17 AÑOS Y 11 MESES | 18-59 AÑOS Y 11 MESES | | |
| CARNE DE CERDO ASADA EN SALSA BLANCA | Cerdo, carne magra, crud | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1.LAVAR BIEN LA CARNE DE CERDO PORCIONAR Y RESERVAR EN UN RECIPIENTE LIMPIO Y TAPADO EN LA NEVERA.<br>2. PREPARAR LA SALSA: EN UN SARTEN CALENTAR EL ACEITE, AGREGAR LA HARINA DE TRIGO, MEZCLAR HASTA INTEGRAR Y AGREGAR LA LECHE HASTA FORMAR UNA SALSA<br>3.AGREGAR SAL AL CERDO Y DORAR BIEN POR AMBOS LADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE. AGREGAR LA SALSA PREVIAMENTE HECHA Y TERMINAR DE COCINAR. |
| | Harina de trigo, fortificada | 5 | 8 | 9 | 15 | 15 | 12 | 64 | |
| | Leche de vaca, entera, líq | 12 | 15 | 22 | 30 | 17 | 25 | 121 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,1875 | 0,2 | 0,1125 | 0,157 | 0,971 | |
| | | | | | 2 | 6 | 5 | | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | | | | 19 | |
| PECHUGA DE POLLO GUISADA | Pollo, pechuga con piel, crud | 38 | 43 | 48 | 62 | 118 | 113 | 422 | 1. DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR.<br>2. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA , EL TOMATE Y EL PIMENTON. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR SEMILLAS MAS LA PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. RESERVAR.<br>3. EN UNA PARRILLA O SARTEN CON ACEITE CALIENTE DORAR LA PECHUGA POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDA.<br>4. APARTE SOFREIR LOS VEGETALES HASTA QUE ESTEN COCIDOS Y AGREGAR UN POCO DE AGUA MAS SAL. MEZCLAR BIEN Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS.<br>5.PARA TERMINAR BAÑAR LA PECHUGA CON LA PREPARACION ANTERIOR AL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 26 | |
| | Tomate, crudo | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 22 | |
| | Pimentón rojo, crudo | 3 | 3 | 1,5 | 3 | 3 | 3 | 16,5 | |
| | Ajo, crudo | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 7 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,1875 | 0,2 | 0,1125 | 0,157 | 0,971 | |
| | Aceite de soya | 3 | 5 | 4 | 5 | 8 | 8 | 33 | |
| GOULASH DE CARNE CON VERDURAS(BROCOLI, HABICHUELA Y ARVEJA VERDE) | Res, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LAS VERDURAS.<br>2.RETIRAR EL TALLO DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS.<br>3. RETIRAR LAS PUNTAS Y VENA DE LA HABICHUELA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>4.DESGRANAR ARVEJAS Y RESERVAR<br>5.APARTE, LAVAR LA CARNE DE RES CORTAR EN CUADROS MEDIANOS Y RESERVAR EN REFRIGERACION.<br>6.EN UNA OLLA CON AGUA CALIENTE Y SAL COCINAR LAS VERDURAS HASTA QUE ESTEN BLANDAS, RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA.<br>7. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE, AGREGAR LA CARNE Y SOFREIR BIEN POR AMBOS LADOS, AGREGAR LAS VERDURAS COCIDAS Y MEZCLAR BIEN. AGREGAR AGUA Y SAL Y COCINAR POR 5 MINUTOS MAS. |
| | Brócoli, crudo | 15 | 20 | 25 | 27 | 20 | 30 | 137 | |
| | Habichuela, cruda | 15 | 25 | 13 | 23 | 18 | 15 | 109 | |
| | Arveja verde, cruda | 45 | 37 | 32 | 30 | 40 | 50 | 234 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2143 | 0,2 | 0,1285 | 0,157 | 1,0138 | |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 | 22 | |
| PECHUGA DE POLLO ASADA | Pollo, pechuga con piel, cruda | 38 | 43 | 48 | 62 | 118 | 113 | 422 | 1. DESHUESAR Y PORCIONAR LA PECHUGA.<br>2.AGREGAR SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTE BIEN COCIDA. |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2143 | 0,2 | 0,1285 | 0,157 | 1,0138 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 15 | |
| HIGADO DE RES ENCEBOLLADO ASADO | Res, hígado, crudo | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR BIEN EL HIGADO DE RES. PORCIONAR Y RESERVAR EN LA NEVERA.<br>2.APARTE LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMENTON Y LA CEBOLLA.<br>3.PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN JULIANAS. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR SEMILLAS MAS LA PARTE BLANCA Y CORTAR EN JULIANAS. RESERVAR.<br>4. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LA CEBOLLA Y SOFREIR HASTA QUE ESTE BLANDA, PORTERIORMENTE AGREGAR EL PIMENTON Y COCINAR HASTA QUE ESTE BLANDO. RESERVAR.<br>5.EN UN SARTEN CON ACIETE CALIENTE AGREGAR EL HIGADO DE RES MAS SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDO. FINALIZAR AGREGANDO LAS VERDURAS COCIDAS AL HIGADO AL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 8 | 9 | 4 | 4 | 5 | 25 | 55 | |
| | Pimentón verde, crudo | 8 | 8 | 4 | 5 | 5 | 20 | 50 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 1,179 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 3 | 4 | 6 | 5 | 24 | |
| FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS) ASADO | Merluza, filete, crudo | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | LAVAR BIEN EL FILETE DE MERLUZA, AGREGAR SAL Y DORAR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE. |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 1,179 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 18 | |
| CARNE DE RES ASADA CON PIMENTON, PEREJIL Y CILANTRO | Res, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMENTON, PEREJIL Y CILANTRO.<br>2.CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR SEMILLAS MAS PARTE BLANCA Y CORTAR EN JULIANAS. PICAR LAS HOJAS DE CILANTRO Y EL PEREJIL. RESERVAR.<br>3. LAVAR BIEN LA CARNE DE RES. PORCIONAR Y DORAR EN UNA SARTEN CON ACEITE CALIENTE.<br>4.AGREGAR EL PIMENTON Y COCINAR HASTA QUE LA CARNE ESTE COCIDA Y EL PIMENTON ESTE BLANDO. APAGAR EL FUEGO Y AGREGAR EL CILANTRO Y EL PERJIL PICADOS. MEZCLAR BIEN Y SERVIR. |
| | Pimentón rojo, crudo | 5 | 3 | 4 | 8 | 8 | 5 | 33 | |
| | Cilantro, crudo | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 19 | |
| | Perejil, crudo | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 10 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 1,179 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 3 | 2 | 8 | 8 | 27 | |
| PECHUGA DE POLLO GUISADO CON CEBOLLA Y TOMATE | Pollo, pechuga con piel, cruda | 38 | 43 | 48 | 62 | 118 | 113 | 422 | 1.DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR. RESERVAR EN LA NEVERA.<br>2. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL TOMATE. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>3.EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR LA PECHUGA POR AMBOS LADOS, AGREGAR LAS VERGDURAS PICADAS Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS. AGREGAR UN POCO DE AGUA Y SAL Y COCINAR HASTA QUE LA PECHUGA ESTE BIEN COCIDA |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 26 | |
| | Tomate, crudo | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 27 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 1,179 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 3 | 3 | 8 | 4 | 22 | |
| | Agua | 15 | 20 | 20 | 25 | 50 | 45 | 175 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS)APANADO FRITO** | Merluza, filete, crudo | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR EL FILETE DE MERLUZA .<br>2. BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL Y PROCESAR LAS TOSTADAS PARA FORMAR MIGA DE PAN.<br>3. CON UNAS PINZAS TOMAR EL FILETE Y PASARLO POR EL HUEVO BATIDO, POSTERIORMENTE POR LA HARINA, NUEVAMENTE POR EL HUEVO BATIDO Y FINALIZAR POR LA MIGA DE PAN.<br>4-.FRITAR EL FILETE DE MERLUZA EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTE DORADO. RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR SECAR EN PAPEL DE COCINA. SERVIR |
| | Huevo de gallina, entero, cru | 9 | 8 | 10 | 23 | 30 | 45 | 125 | |
| | Tostadas o calados, horneados | 7 | 9 | 8 | 13 | 20 | 14 | 71 | |
| | Harina de trigo, fortificada, tod | 7 | 8 | 8 | 13 | 20 | 14 | 70 | |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1875 | 13 | 0,1125 | 0,1375 | 13,7125 | |
| | Aceite de soya | 3 | 2 | 1 | 2 | 7 | 5 | 20 | |
| **ALBONDIGAS DE CARNE DE RES ASADA EN SALSA DE TOMATE** | Res, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, CEBOLLA Y PIMENTON.<br>2 PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS, CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR SEMILLAS Y PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN.<br>3. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LOS VEGETALES HASTA QUE ESTEN COCIDOS. AGREGAR AGUA Y SAL Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS. LLEVAR LA PREPARACION A LA LICUADORA Y PROCESAR HASTA LOGRAR UNA SALSA. COLAR Y RESERVAR.<br>CARNE MOLIDA MAS SAL Y MEZCLAR BIEN.<br>5. FORMAR LAS ALBONDIGAS Y DORAR POR AMBOS LADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE.<br>6AGREGAR LA SALSA DE TOMATE PREVIAMENTE ELABORADA Y TERMINAR LA COCCION. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 19 | |
| | Pimentón rojo, crudo | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 21 | |
| | Tomate, crudo | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 20 | |
| | Sal | 0,1833 | 0,1833 | 0,25 | 0,2 | 0,15 | 0,1833 | 1,1499 | |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 6 | 3 | 8 | 5 | 27 | |
| | Agua | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| **CARNE DE CERDO ASADA** | Cerdo, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR LA CARNE DE RES, PORCIONAR Y AGREGAR SAL.<br>2. EN UN SARTEN O PARRILLA CON ACEITE CALIENTE DORAR LA CARNE DE RES POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDO. |
| | Sal | 0,1833 | 0,1833 | 0,25 | 0,2 | 0,15 | 0,1833 | 1,1499 | |
| | Aceite de soya | 4 | 2 | 3 | 4 | 6 | 4 | 23 | |
| **FAJITAS DE CARNE DE RES GUISADA CON HABICHUELAS COCIDAS** | Res, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA Y LAS HABICHUELAS.<br>2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS, CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN.<br>3. RETIRAR LAS PUNTAS Y VENA DE LA HABICHUELA Y CORTAR EN TROZOS PEQUEÑOS.<br>4.EN UNA OLLA CON AGUA CALIENTE Y SAL COCINAR LAS HABICHUELAS HASTA QUE ESTEN BLANDAS, RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA.<br>5.APARTE LAVAR LA CARNE DE RES Y CORTAR EN TROZOS PEQUEÑOS.<br>6.EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE DORAR LA CARNE, AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS.<br>7. LUEGO, AGREGAR LA HABICHUELA COCIDA Y MEZCLAR BIEN. AGREGAR SAL UN POCO DE AGUA Y COCINAR POR 1 MINUTO MAS. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3 | 3 | 10 | 10 | 8 | 5 | 39 | |
| | Tomate, crudo | 3 | 3 | 10 | 10 | 8 | 5 | 39 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2143 | 0,16 | 0,1785 | 0,157 | 0,9738 | |
| | Habichuela, cruda | 39 | 45 | 50 | 45 | 50 | 50 | 279 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 3 | 3 | 7 | 6 | 23 | |
| | Agua | 60 | 70 | 80 | 70 | 80 | 80 | 440 | |
| **CARNE DE CERDO GUISADA** | Cerdo, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA, EL TOMATE, EL PIMENTON Y LA CEBOLLA LARGA .<br>2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS, CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>3. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD(A LO LARGO), RETIRAR SEMILLAS MAS LA PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS, HACER CORTES A LO LARGO DE LOS TALLOS DE LA CEBOLLA LARGA Y LUEGO PICAR FINAMENTE.<br>4.LAVAR LA CARNE DE CERDO Y PORCIONAR.<br>5. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y SOFREIR HASTA QUE ESTEN BLANDOS, AGREGAR AGUA Y SAL Y COCINAR POR DOS MINUTOS MAS.<br>6. EN UNA PARRILLA O SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LA CARNE DE CERDO MAS SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDA.<br>7. AGREGAR EL SOFRITO DE VEGETALES A LA CARNE DE CERDO , MEZCLAR BIEN Y SERVIR. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 7 | 26 | |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 17 | |
| | Pimentón rojo, crudo | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 7 | 21 | |
| | Tomate, crudo | 7 | 2 | 2 | 2 | 4 | 7 | 24 | |
| | Sal | 0,1357 | 0,1357 | 0,25 | 0,16 | 0,1125 | 0,1357 | 0,9296 | |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 6 | 21 | |
| **PECHUGA DE POLLO ASADA CON HOGAO** | Pollo, pechuga con piel, cruda | 38 | 43 | 48 | 65 | 118 | 113 | 425 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL TOMATE.<br>2 PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>3. CORTAR EL TOMATE A LA MITAD, RETIRAR LAS SEMILLAS Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>4. APARTE, DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR.<br>5. AGREGAR SAL A LA PECHUGA Y ASAR EN UN SARTEN O PARRILLA CALIENTE HASTA QUE ESTE COCIDA.<br>6. APARTE, EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, SOFREIR EL TOMATE Y LA CEBOLLA, HASTA QUE ESTEN BLANDOS, AGREGAR UN POCO DE AGUA Y COCINAR 3 MINUTOS MAS.<br>7. POR ULTIMO, AGREGAR LA PREPARACION DE CEBOLLA Y TOMATE A LA PECHUGA ASADA AL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5 | 5 | 8 | 4 | 5 | 5 | 32 | |
| | Tomate, crudo | 5 | 5 | 8 | 4 | 5 | 5 | 32 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,2143 | 0,2 | 0,18 | 0,183 | 1,1433 | |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 19 | |
| | Agua | 5 | 5 | 8 | 4 | 5 | 5 | 32 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS) GUISADO | Merluza, filete, crudo | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA, EL TOMATE Y LA CEBOLLA LARGA<br>2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS, CORTAR LA CEBOLLA LARGA FINAMENTE Y CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. .<br>3. SOFREIR LOS VEGETALES CORTADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BLANDOS.<br>4. AGREGAR UN POCO DE AGUA Y SAL Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS, RETIRAR DEL FUEGO Y RESERVAR<br>5.APARTE LAVAR EL FILETE DE MERLUZA Y EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE DORAR UN POCO POR AMBOS LADOS.<br>6. AGREGAR EL SOFRITO DE VEGETALES A LA PREPARACION DEL PESCADO Y TERMINAR DE COCINAR HASTA QUE EL FILTETE ESTE BIEN COCIDO. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 36 | |
| | Tomate, crudo | 3 | 3 | 5 | 7 | 8 | 8 | 34 | |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 3 | 2 | 5 | 6 | 8 | 7 | 31 | |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1875 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 0,8875 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 16 | |
| PICADADO DE HIGADO Y PAJARILLA DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO | Res, hígado, crudo | 18 | 20 | 23 | 30 | 55 | 53 | 199 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y EL CILANTRO.<br>2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS Y PICAR LAS HOJAS DE CILANTRO.<br>3. APARTE LAVAR BIEN EL HIGADO Y PAJARILLA DE RES Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS, AGREGAR SAL Y SOFREIR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE.<br>4. AGREGAR LA CEBOLLA EN JULIANAS Y MEZCLAR BIEN. COCINAR HASTA QUE LAS VICERAS ESTEN COCIDAS Y LA CEBOLLA BLANDA.<br>5. FINALIZAR AGREGANDO LAS HOJAS DE CILANTRO PICADO. MEZCLAR BIEN Y SERVIR. |
| | Res, pajarilla o bazo, cruda | 18 | 20 | 23 | 30 | 55 | 53 | 199 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5 | 4 | 5 | 9 | 5 | 9 | 37 | |
| | Cilantro, crudo | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 15 | |
| | Sal | 0,22 | 0,22 | 0,3 | 0,28 | 0,18 | 0,22 | 1,42 | |
| | Aceite de soya | 3 | 4 | 2 | 4 | 6 | 7 | 26 | |
| FAJITAS DE CARNE ASADA DE RES CON CEBOLLA SALTEADA Y CILANTRO | Res, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO.<br>2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS Y PICAR LAS HOJAS DE CILANTRO, RESERVAR.<br>3 LAVAR BIEN LA CARNE DE RES.<br>4. CORTAR EN TROZOS MEDIANOS, AÑADIR SAL Y DORAR EN UNA SARTEN CON ACEITE CALIENTE.<br>5. AGREGAR LA CEBOLLA Y COCINAR HASTA QUE LA CARNE ESTE COCIDA Y LA CEBOLLA ESTE BLANDA .<br>6. APAGAR EL FUEGO Y AGREGAR EL CILANTRO PICADO. MEZCLAR BIEN Y SERVIR. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 7 | 3 | 4 | 7 | 5 | 7 | 33 | |
| | Cilantro, crudo | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 16 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,2143 | 0,2 | 0,18 | 0,183 | 1,1433 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 3 | 6 | 4 | 19 | |
| FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO ASADA CON PIMENTON SALTEADO | Pollo, pechuga con piel, cruda | 38 | 43 | 45 | 65 | 119 | 113 | 423 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMENTON.<br>2. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR LA PARTE BLANCA Y SEMILLAS Y CORTAR EN JULIANAS TAMBIEN.<br>3. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, SOFREIR LOS VEGETALES CORTADOS HASTA QUE ESTEN BLANDOS.<br>4. APARTE DESHUESAR LA PECHUGA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS AÑADIR SAL Y ASAR POR AMBOS LADOS EN UNA SARTEN CON ACEITE CALIENTE.<br>5. FINALIZAR AGREGANDO LOS VEGETALES SOFRITOS A LA PECHUGA ASADA, MEZLAR BIEN Y SERVIR. |
| | Pimentón rojo, crudo | 4 | 5 | 2 | 12 | 14 | 14 | 51 | |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1857 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 0,8857 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 22 | |
| HAMBURGUESA DE CARNE DE RES MOLIDA ASADA | Res, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL AJO.<br>2 PICAR EL AJO FINAMENTE.<br>3. PELAR Y PICAR FINAMENTE LA CEBOLLA<br>4. MEZCLAR LA CEBOLLA, EL AJO Y LA CARNE MOLIDA.<br>5. AGREGAR LA SAL Y FORMAR LAS HAMBURGUESAS.<br>6. DORAR EN UNA PARRILLA CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BIEN COCIDAS. |
| | Ajo, crudo | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 26 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5 | 4 | 2 | 4 | 0,18 | 5 | 20,18 | |
| | Sal | 0,22 | 0,22 | 0,3 | 0,28 | 3 | 0,22 | 4,24 | |
| | Aceite de soya | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 8 | 24 | |
| HAMBURGUESA DE PECHUGA DE POLLO MOLIDA ASADA | Pollo, pechuga con piel, cruda | 35 | 43 | 48 | 62 | 118 | 113 | 419 | 1. DESHUESAR LA PECHUGA, CORTAR EN CUADROS MEDIANOS Y PROCESAR EN PROCESADOR DE ALIMENTOS HASTA LOGAR CONSITENCIA DE CARNE MOLIDA. RESERVAR EN NEVERA.<br>2.APARTE LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y EL AJO<br>3.PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS, PELAR Y PICAR EL AJO FINAMENTE.<br>4. MEZCLAR LA PECHUGA MOLIDA , LOS VEGETALES CORTADOS Y AGREGAR SAL..<br>5. FORMAR LAS HAMBURGUESAS Y ASARLAS EN UNA PARRILLA CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BIEN COCIDAS. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 8 | 26 | |
| | Ajo, crudo | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 15 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,166 | 0,175 | 0,15 | 0,157 | 0,962 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 16 | |
| CARNE DE RES ASADA | Res, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. PORCIONAR BIEN LA CARNE DE RES Y LAVAR. 2. AGREGAR SAL Y ASAR EN UN SARTEN O PARRILLA CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTE COCIDA. |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2142 | 0,2 | 0,15 | 0,157 | 1,0352 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 3 | 4 | 8 | 5 | 26 | |
| FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA CON PIMENTONES SALTEADOS EN SALSA DE TOMATE | Res, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA, EL PIMENTON Y EL TOMATE<br>2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR LA PARTE BLANCA Y SEMILLAS Y CORTAR EN JULIANAS TAMBIEN.<br>3.CORTAR LOS TOMATES A LA MITAD Y RETIRAR LAS SEMILLAS, LUEGO CORTAR EN TROZOS MEDIANOS.<br>4. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LA CEBOLLA Y EL TOMATE HASTA QUE ESTEN BLANDOS, AGREGAR UN POCO DE AGUA Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS. RETIRAR DEL FUEGO, DEJAR ENFRIAR Y PROCESAR EN LICUADORA HASTA FORMAR UNA SALSA. PREVIAMENTE DISUELTA A LA SALSA DE TOMATE, MEZLAR BIEN Y COCINAR POR 5 MINUTOS MAS.<br>6.APARTE LAVAR LA CARNE DE RES Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS AÑADIR SAL Y ASAR POR AMBOS LADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE.<br>6.APARTE, EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SALTEAR LOS PIMENTONES HASTA QUE ESTEN BLANDOS.<br>7. AL FINALIZAR, MEZLCAR LA CARNE COCIDA CON LOS PIMENTONES SALTEADOS Y LA SALSA DE TOMATE, Y SERVIR. |
| | Pimentón verde, crudo | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 7 | 24 | |
| | Pimentón rojo, crudo | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 6 | 22 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 20 | |
| | Tomate, crudo | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 26 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,18 | 0,183 | 1,209 | |
| | Aceite de soya | 4 | 4 | 5 | 6 | 9 | 8 | 36 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS)ASADO** | Merluza, filete, crudo | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | LAVAR BIEN EL FILETE DE MERLUZA, AGREGAR SAL Y DORAR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE. |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2142 | 0,175 | 0,1285 | 0,157 | 0,9887 | |
| | Aceite de soya | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 13 | |
| **CARNE DE CERDO ASADA CON HOGAO** | Cerdo, carne magra, cruda | 35 | 40 | 106 | 60 | 110 | 105 | 456 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA, LA CEBOLLA LARGA Y EL TOMATE.<br>2. PELAR LA CEBOLLA CABEZONA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>3. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>4. HACER CORTES A LO LARGO DE LA CEBOLLA LARGA Y LUEGO PICAR FINAMENTE.<br>5. EN UNA PARRILLA O SARTEN CON ACIETE CALIENTE AGREGAR LA CARNE DE CERDO MAS SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDA.<br>6 APARTE SOFREIR LOS VEGETALES HASTA QUE ESTEN COCIDOS.<br>7.AGREGAR UN POCO DE AGUA MEZCLAR BIEN Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS.<br>8. PARA TERMINAR BAÑAR LA CARNE DE CERDO COCIDA CON LA PREPARACION ANTERIOR AL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2 | 3 | 60 | 5 | 5 | 7 | 82 | |
| | Tomate, crudo | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 26 | |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 21 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 4 | 0,175 | 0,15 | 0,157 | 4,796 | |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 0,175 | 3 | 6 | 5 | 19,175 | |
| **PECHUGA DE POLLO ASADA CON PAPA PASTUSA COCIDA Y PEREJIL** | Pollo, pechuga con piel, cruda | 38 | 43 | 48 | 62 | 118 | 113 | 422 | 1. DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR. RESERVAR EN REFRIGERACION.<br>2. APARTE, LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS Y EL PEREJIL.<br>3. PELAR LAS PAPAS, CORTAR EN CUARTOS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS.<br>4. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LA PECHUGA Y SAL. DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDA.<br>5. PICAR LAS HOJAS DE PEREJIL FINAMENTE, RESERVAR.<br>6. CORTAR LA PECHUGA COCIDA EN TROZOS MEDIANOS Y MEZCLAR CON LAS PAPAS COCIDAS Y DECORAR CON PEREJIL PICADO. |
| | Papa, variedad harinosa, pas | 39 | 45 | 45 | 56 | 134 | 122 | 441 | |
| | Perejil, crudo | 2 | 2 | 3 | 5 | 15 | 5 | 32 | |
| | Sal | 0,22 | 0,22 | 0,3 | 0,28 | 0,22 | 0,22 | 1,46 | |
| | Aceite de soya | 7 | 8 | 7 | 10 | 12 | 8 | 52 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| **CARNE DE RES MOLIDA COCIDA CON CEBOLLA CABEZONA Y PIMENTON SALTEADOS** | Res, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL TOMATE.<br>2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN.<br>3. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, SOFREIR LOS VEGETALES CORTADOS HASTA QUE ESTEN BLANDOS. 4. APARTE LAVAR EL EMPAUE DE DE LA CARNE DE RES MOLIDA Y A AGREGAR LA CARNE A LA PREPARACION ANTERIOR, AGREGAR SAL Y MEZCLAR BIEN Y COCINAR HASTA QUE ESTE DORADA.<br>MEZCLAR BIEN Y COCINAR POR 5 MINUTOS MAS. |
| | Pimentón rojo, crudo | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 7 | 27 | |
| | Pimentón verde, crudo | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 8 | 25 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2 | 2 | 10 | 3 | 3 | 4 | 24 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,28 | 0,15 | 0,183 | 1,229 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 3 | 6 | 4 | 19 | |
| **CARNE DE CERDO ASADA CON SALSA DE TOMATE** | Cerdo, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR Y DESFINFECTAR EL TOMATE Y LA CEBOLLA.<br>2. CORTAR EL TOMATE A LA MITAD, RETIRAR LAS SEMILLAS Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS.<br>3. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS.<br>4. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LOS VEGETALES HASTA QUE ESTEN BLANDOS, AGREGAR UN POCO DE AGUA Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS.<br>5.DEJAR ENFRIAR Y PROCESAR EN UNA LICUADORA HASTA FORMAR UNA SALSA.<br>PREVIAMENTE DISUELTA A LA SALSA Y COCINAR 5 MINUTOS MAS.<br>7. APARTE LAVAR LA CARNE DE CERDO, AGREGAR SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE.<br>8 TERMINAR SIRVIENDO LA CARNE DE CERDO COCIDA CON LA SALSA DE TOMATE. |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 2 | 20 | |
| | Tomate, crudo | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 23 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 1,179 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 5 | 4 | 7 | 5 | 27 | |
| **FAJITAS DE CARNE DE CERDO ASADA CON CEBOLLA Y PIMENTON SALTEADOS** | Cerdo, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 60 | 110 | 105 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y LOS PIMENTONES.<br>2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN JULIANAS.<br>3. CORTAR LOS PIMENTONES A LA MITAD(A LO LARGO), RETIRAR LA PARTE BLANCA Y SEMILLAS Y CORTAR EN JULIANAS TAMBIEN.<br>4. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, SOFREIR LOS VEGETALES CORTADOS Y SALTEAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS.<br>5. APARTE LAVAR LA CARNE DE CERDO Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS AÑADIR SAL Y AGREGAR A LA PREPARACION DE LOS PIMENTONES, MEZCLAR BIEN Y COCINAR HASTA QUE LA CARNE ESTE COCIDA. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2 | 2 | 4 | 5 | 25 | 5 | 43 | |
| | Pimentón rojo, crudo | 2 | 2 | 4 | 5 | 25 | 5 | 43 | |
| | Sal | 0,123 | 0,123 | 0,16 | 0,16 | 0,1 | 0,123 | 0,789 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 15 | |
| **PECHUGA DE POLLO APANADA FRITA** | Pollo, pechuga con piel, cruda | 38 | 43 | 48 | 62 | 118 | 113 | 422 | 1. BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL.<br>2. PROCESAR LAS TOSTADAS PARA FORMAR LA MIGA DE PAN.<br>3. APARTE, DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR.<br>4. CON UNAS PINZAS TOMAR LA PECHUGA Y PASARLA POR EL HUEVO BATIDO, POSTERIORMENTE POR LA HARINA, NUEVAMENTE POR EL HUEVO BATIDO Y FINALIZAR POR LA MIGA DE PAN.<br>5. FRITAR EL LA PECHUGA EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTE DORADA Y BIEN COCIDA.<br>6. RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR SOBRE UN PAPEL DE COCINA PARA ELIMINAR EL EXCESO DE ACEITE Y SERVIR. |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 12 | 12 | 15 | 25 | 30 | 25 | 119 | |
| | Harina de trigo, fortificada, tod | 10 | 12 | 8 | 12 | 12 | 14 | 68 | |
| | Tostadas o calados, horneados | 10 | 12 | 8 | 12 | 12 | 14 | 68 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2142 | 0,2 | 0,1285 | 0,157 | 1,0137 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 4 | 4 | 7 | 4 | 25 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CARNE DE CERDO ASADA CON SALSA DE LULO | Cerdo, carne magra, cruda | 35 | 40 | 45 | 62 | 118 | 105 | 405 | 1. LAVAR Y DESIFECTAR EL TOMATE Y LA CEBOLLA.<br>2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>3. PONER EL TOMATE EN AGUA CALIENTE POR 1 MINUTO, LUEGO RETIRAR Y PASAR POR AGUA FRIA, PARA RETIRAR LA PIEL.<br>4. CORTAR EL TOMATE A LA MITAD Y RETIRAR LAS SEMILLAS, CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>5. SOFREIR LA CEBOLLA Y EL TOMATE EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ABLANDEN, RETIRAR DEL FUEGO Y PROCESAR EN LIUADORA HASTA FORMAR LA SALSA. AGREGAR SAL , COCINAR POR 5 MINUTOS MAS Y RESERVAR.<br>6. APARTE, DESHUESAR LA PECHUGA, PORCIONAR Y ASAR EN UN SARTEN O PLANCHA HASTA QUE ESTE COCIDA.<br>7. AGREGAR LA SALSA DE TOMATE Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS, SERVIR. |
| | Sal | 0,122 | 0,122 | 0,166 | 0,175 | 0,11 | 0,122 | 0,817 | |
| | Lulo, crudo | 5 | 6 | 5 | 7 | 9 | 10 | 42 | |
| | Harina de trigo, fortificada, to | 8 | 10 | 10 | 12 | 20 | 10 | 70 | |
| | Leche de vaca, entera, líquid | 20 | 20 | 15 | 24 | 40 | 30 | 149 | |
| | Azúcar morena, granulado | 3 | 4 | 5 | 3 | 6 | 5 | 26 | |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 2 | 3 | 6 | 5 | 21 | |
| SUDADO DE PECHUGA DE POLLO Y PAPA CRIOLLA | Pollo, pechuga con piel, | 38 | 43 | 48 | 62 | 118 | 113 | 422 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA, EL TOMATE Y LAS PAPAS CRIOLLAS.<br>2.PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. RESERVAR.<br>3.EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR POR AMBOS LADOS LA PECHUGA, AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y COCNAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS. AGREGAR AGUA Y SAL Y SEGUIR COCINANDO |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 29 | |
| | Tomate, crudo | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 28 | |
| | Papa variedad harinosa | 35 | 40 | 45 | 50 | 120 | 110 | 400 | |
| | Sal | 0,1215 | 0,1215 | 0,16713 | 0,175 | 0,10125 | 0,1215 | 0,80788 | |
| | Aceite de soya | 4 | 4 | 3 | 6 | 9 | 7 | 33 | |
| | **Agua** | 50 | 70 | 80 | 90 | 200 | 200 | 690 | |

MAIRENA J. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

## TUBERCULOS-RAICES

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | | | | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-3 AÑOS Y 11 MESES | 4-5 AÑOS Y 11 MESES | 6-8 AÑOS Y 11 MESES | 9-13 AÑOS Y 11 MESES | 14-17 AÑOS Y 11 MESES | 18-59 AÑOS Y 11 MESES | | |
| AREPITA DE PLATANO MADURO ASADA | Harina de trigo, fortificada, todo p | 8 | 13 | 10 | 20 | 20 | 24 | 95 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO. |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,1875 | 0,2 | 0,1125 | 0,157 | 0,971 | 2. PELAR EL PLATANO, CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y COCINAR |
| | Aceite de soya | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 12 | EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDOS. |
| | plátano harlón, maduro, crudo | 48 | 56 | 56 | 70 | 167 | 153 | 550 | 3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y DEJAR ENFRIAR. |
| | | | | | | | | | 4.LLEVAR A UN PROCESADOR DE ALIMENTOS O LICUADORA CON LA HARINA DE TRIGO Y PROCESAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 5. HACER LAS AREPITAS Y DORAR EN UNA PARRILLA CALIENTE |
| | Agua | 100 | 120 | 120 | 140 | 340 | 300 | 1120 | |
| PAPA PASTUSA COCIDA | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 35 | 40 | 40 | 50 | 120 | 110 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS. 2. COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,1875 | 0,2 | 0,115 | 0,157 | 0,9735 | |
| | Agua | 70 | 80 | 80 | 100 | 240 | 220 | 790 | |
| BUÑUELO DE PAPA PASTUSA FRITO | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin | 39 | 45 | 44 | 56 | 131 | 120 | 435 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA. |
| | Harina de trigo, fortificada, todo prop | 8 | 10 | 8 | 15 | 30 | 24 | 95 | 2.PELAR LA YUCA Y RETIRAR LA VENA. |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2143 | 0,2 | 0,1285 | 0,157 | 1,0138 | 3.CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y COCINAR EN AGUA CON SAL |
| | Aceite de soya | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 19 | HASTA QUE ESTEN BLANDAS. |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| TAJADAS DE PLATANO GUINEO VERDE FRITAS | Plátano colf o guineo, verde, crudo | 59 | 66 | 66 | 85 | 200 | 183 | 659 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LOS PLATANOS GUINEO. 2. PELAR EL PLATANO Y CORTAR TAJADAS A LO LARGO. 3.FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 15 | |
| AREPITA DE YUCA ASADA | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 44 | 50 | 50 | 63 | 150 | 138 | 495 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA. |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 1,179 | 2. CORTAR LA YUCA EN TROZOS MEDIANOS , RETIRAR LA CASCARA |
| | Aceite de soya | 3 | 2 | 4 | 4 | 6 | 5 | 24 | Y LA VENA. |
| | | | | | | | | | 3. COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 4. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR EL AGUA CALIENTE, DEJAR ENFRIAR Y RALLAR. 6. AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 7. FORMAR LA AREPITA Y DORAR EN UN SARTEN CON ACEITE |
| | Agua | 80 | 120 | 120 | 160 | 250 | 260 | 990 | CALIENTE POR 5 MINUTOS HASTA QUE ESTEN BIEN DORADOS |
| AREPITA DE PLATANO MADURO CON QUESO ASADA | plátano hartón, maduro, crudo | 49 | 56 | 56 | 70 | 167 | 153 | 551 | |
| | Harina de trigo, fortificada, todo prop | 10 | 10 | 8 | 13 | 15 | 24 | 80 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO MADURO . |
| | Queso fresco, semiduro, semimagro, | 12 | 15 | 10 | 28 | 5 | 30 | 100 | 2. PELAR EL PLATANO. CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y COCINAR |
| | Aceite de soya | 3 | 2 | 2 | 5 | 7 | 5 | 24 | EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDOS. |
| | | | | | | | | | 3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y DEJAR ENFRIAR. 4. LLEVAR A UN PROCESADOR DE ALIMENTOS O LICUADORA CON LA HARINA DE TRIGO Y PROCESAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 5.APARTE LAVAR Y RALLAR EL QUESO. 6. FORMAR UNA BOLITA CON LA MASA DE PLATANO, APLANARLA, AGREGAR EL QUESO Y LUEGO FORMAR LA AREPITA. 7. DORAR EN UN SARTEN O PARRILLA CON ACEITE CALIENTE POR AMBOS LADOS. |
| | Agua | 100 | 120 | 120 | 140 | 340 | 300 | 1120 | |
| BASTONES DE PAPA PASTUSA FRITOS | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin | 39 | 45 | 45 | 50 | 134 | 123 | 436 | |
| | Harina de trigo, fortificada, todo prop | 7 | 10 | 7 | 15 | 30 | 14 | 83 | |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1875 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 0,8875 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA. |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 22 | 2. PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. |
| | | | | | | | | | 3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PROCESAR PARA LOGRAR UN PURE Y DEJAR ENFRIAR. 4 AGREGAR LA HARINA DE TRIGO AL PURE DE PAPA FRIO. 5. AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 6. REFRIGERAR LA MASA POR 30 MINUTOS 7. RETIRAR DE LA NEVERA Y FORMAR LOS DEDITOS. |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | 8 FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS |
| TORTILLA DE PAPA PASTUSA CON QUESO ASADA | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin | 39 | 45 | 45 | 56 | 134 | 123 | 442 | |
| | Queso fresco, semiduro, semimagro, | 15 | 9 | 0,25 | 22 | 30 | 15 | 91,25 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 5 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 5,929 | 2. PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 3 | 21 | HASTA QUE ESTEN BLANDAS |
| | | | | | | | | | 3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PROCESAR PARA LOGRAR UN PURE, DEJAR ENFRIAR 5. AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 6. APARTE LAVAR Y RALLAR EL QUESO Y LUEGO MEZCLAR CON LA PREPARACION DE PAPA 7. AMASAR HASTA LOGARA UNA MASA FIRME. 8. REFRIGERAR POR 30 MINUTOS 9. RETIRAR DEL FRIO, FORMAR LAS TORTILLAS Y ASAR EN UNA |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | PARRILLA CON ACEITE CALIENTE POR AMBOS LADOS. |
| BASTONES DE YUCA FRITOS | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 44 | 50 | 50 | 63 | 150 | 138 | 495 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,2 | 0,15 | 0,183 | 1,149 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA. |
| | Aceite de soya | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 19 | 2. CORTAR LA YUCA EN TROZOS MEDIANOS , RETIRAR LA CASCARA Y LA VENA. |
| | | | | | | | | | 3.COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR EL AGUA CALIENTE, DEJAR ENFRIAR Y RALLAR. 5.AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 6. FORMAR LOS BASTONES Y FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BIEN DORADAS. |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| | Papa variedad harinosa, criolla, con c | 35 | 40 | 40 | 50 | 120 | 110 | 395 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 23 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS CRIOLLAS. |
| | Tomate, crudo | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 23 | 2. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y EL TOMATE. |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1875 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 0,8875 | 3. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS. |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 14 | 4. CORTAR EN TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PAPA CRIOLLA GUISADA** | | | | | | | | | 5 . EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y SOFREIR POR 2 MINUTOS.<br>6.AGREGAR LA PAPA CRIOLLA, AGUA Y SAL. COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS.<br>4. RETIRAR DEL FUEGO, DEJAR SOBRE PAPEL DE COCINA ABSORBENTE Y AGREGAR SAL |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| **CHIPS DE ARRACACHA FRTOS** | Arracacha morada, sin cáscara, cruda | 44 | 50 | 50 | 50 | 150 | 138 | 482 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ARRACACHA<br>2. PELAR LA ARRACACHA Y CORTAR MONEDITAS.<br>3 SUMERGIR LAS MONEDITAS EN AGUA FRIA POR 30 MINUTOS PARA ELIMINAR EL EXCESO DE ALMIDON.<br>4. RETIRAR EL EXCESO DE AGUA Y DEJAR SECAR EN UN PAPEL DE COCINA<br>5.FRITAR EN ACEITE CALIENTE. |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 21 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| **BUÑUELO DE YUCA FRITO** | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 15 | 50 | 50 | 63 | 150 | 138 | 466 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA.<br>2. CORTAR LA YUCA EN TROZOS MEDIANOS , RETIRAR LA CASCARA Y LA VENA.<br>3. COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR EL AGUA CALIENTE, DEJAR ENFRIAR Y RALLAR.<br>4. AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME.<br>5.FORMAR EL BUÑUELO Y FREIR EN ACEITE CALIENTE. |
| | Sal | 2 | 0,1357 | 0,25 | 0,16 | 0,1125 | 0,1357 | 2,7939 | |
| | Aceite de soya | 12 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 28 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| **AREPITA DE PAPA CRIOLLA CON PEREJIL ASADA** | Papa, variedad harinosa, criolla, sin c | 38 | 44 | 43 | 55 | 131 | 120 | 431 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS CRIOLLAS.<br>2. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y EL TOMATE.<br>3. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>4. CORTAR EN TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS<br>5 . EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y SOFREIR POR 2 MINUTOS.<br>6.AGREGAR LA PAPA CRIOLLA, AGUA Y SAL. COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS.<br>4. RETIRAR DEL FUEGO, DEJAR SOBRE PAPEL DE COCINA ABSORBENTE Y AGREGAR SAL |
| | Harina de trigo, fortificada, todo prop | 15 | 15 | 15 | 30 | 32 | 27 | 134 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 0,2143 | 2 | 5 | 5 | 18,2143 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 2 | 0,2 | 0,18 | 0,183 | 2,929 | |
| | Perejil, crudo | 3 | 1 | 3 | 3 | 10 | 3 | 23 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| **CROQUETA DE PAPA PASTUSA ASADA** | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin | 39 | 45 | 45 | 56 | 134 | 123 | 442 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA.<br>2. PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS.<br>3. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR Y PROCESAR PARA LOGRAR UN PURE, DEJAR ENFRIAR.<br>4. AGREGAR LA HARINA DE TRIGO<br>5.AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME.<br>6. FORMAR LAS CROQUETAS Y REFRIGERAR POR 30 MINUTOS.<br>7. SACAR DEL FRIO Y FRITAR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN COCIDAS. |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1875 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 0,8875 | |
| | Aceite de soya | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 12 | |
| | Harina de trigo, fortificada, todo prop | 12 | 12 | 6 | 15 | 30 | 24 | 99 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| **TAJADA DE PLATANO VERDE FRITO** | Plátano hartón, verde, crudo | 52 | 60 | 60 | 75 | 177 | 162 | 586 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO VERDE<br>2. PELAR EL PLATANO Y CORTAR TAJADAS.<br>3. FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS. |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 4 | 3 | 9 | 3 | 25 | |
| **PAPA PASTUSA A LA FRANCESA** | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin | 39 | 45 | 45 | 56 | 134 | 123 | 442 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS PASTUSAS.<br>2. CORTAR A LO LARGO PARA OBTENER BASTONES.<br>3. ESCURRIR Y DEJAR SECAR EN UN PAPEL DE COCINA ABSORBENTE.<br>4. EN UNA OLLA CON ACEITE FRIO AGREGAR LAS PAPAS Y PRENDER EL FUEGO, IR SUBIENDO LA TEMPERATURA GRADUALMENTE HASTA QUE EL ACEITE ESTE CALIENTE Y LAS PAPAS ESTEN DORADAS.<br>5. RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR SECAR SOBRE PAPEL ABSORBENTE , AGREGAR SAL Y SERVIR. |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,166 | 0,175 | 0,15 | 0,157 | 0,962 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 18 | |
| **YUCA GUISADA** | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 44 | 50 | 50 | 63 | 150 | 138 | 495 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA.<br>2. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE Y LA CEBOLLA CABEZONA.<br>3. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>4 CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>5. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y SOFREIR POR 2 MINUTOS.<br>6. MIENTRAS TANTO, PELAR LA YUCA, CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y RETIRAR LA VENA.<br>7. AGREGAR AL SOFRITO, MAS AGUA Y SAL Y COCINAR HASTA QUE LA YUCA ESTE BLANDA. |
| | Tomate, crudo | 2 | 3 | 8 | 5 | 6 | 6 | 30 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2 | 3 | 8 | 5 | 6 | 6 | 30 | |
| | Sal | 0,22 | 0,22 | 0,3 | 0,28 | 0,22 | 0,22 | 1,46 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 3 | 7 | 7 | 23 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| | Harina de trigo, fortificada, todo prop | 10 | 10 | 9 | 16 | 18 | 20 | 83 | |
| | Queso fresco, semiduro, semigraso, t | 8 | 10 | 10 | 18 | 25 | 25 | 96 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 1 | 3 | 6 | 3 | 17 | |
| | plátano hartón, maduro, crudo | 48 | 56 | 56 | 70 | 167 | 153 | 550 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| **PAPA CRIOLLA COCIDA** | Papa variedad harinosa, criolla, con c | 35 | 40 | 40 | 40 | 120 | 110 | 385 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS CRIOLLAS.<br>2. COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,166 | 0,166 | 0,1 | 0,1375 | 0,8445 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| **PLATANO MADURO ASADO** | plátano hartón, maduro, crudo | 49 | 56 | 56 | 70 | 167 | 153 | 551 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO MADURO.<br>2. RETIRAR LA CASCARA, PINCHAR EL PLATANO CON UN TENEDOR Y CUBRIR CON PAPEL ALUMINIO.<br>3. LLEVAR A UNA PLACA DE HORNO A 180 GRADOS CENTIGRADOS POR 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTE COCIDO.<br>4. NO COCINAR EN HORNO MICROONDAS |
| **PATACON DE PLATANO VERDE FRITO** | Plátano hartón, verde, crudo | 52 | 60 | 60 | 74 | 177 | 163 | 586 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO.<br>2. PELAR EL PLATANO Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS.<br>3. FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS.<br>4.RETIRAR DEL FUEGO Y APLANAR CON UNA PATACONERA.<br>5.LLEVAR LOS PATACONES DE NUEVO AL ACEITE HASTA QUE ESTEN BIEN COCIDOS Y CROCANTES. |
| | Aceite de soya | 1 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 16 | |
| **PURE DE PAPA CRIOLLA** | Papa, variedad harinosa, criolla, sin c | 38 | 44 | 44 | 55 | 131 | 120 | 432 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA CRIOLLA.<br>2. PELAR LA PAPA CRIOLLA.<br>3. EN UNA OLLA CON AGUA CALIENTE , LECHE Y SAL , AGREGAR LA PAPA CRIOLLA Y COCINAR HASTA QUE ESTE BLANDA.<br>4. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR EL LIQUIDO DEJANDO UN POCO Y PROCESAR HASTA FORMAR EL PURE. |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteu | 15 | 20 | 20 | 30 | 45 | 28 | 158 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2142 | 0,2 | 0,15 | 0,157 | 1,0352 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BASTONES DE PAPA PASTUSA CON Y PEREJIL FRITOS | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin | 39 | 45 | 45 | 56 | 134 | 123 | 442 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA.<br>2.PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS.<br>3.RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PROCESAR PARA LOGRAR UN PURE, DEJAR ENFRIAR<br>4. AGREGAR LA HARINA DE TRIGO Y AL PURE FRIO Y AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME.<br>5.APARTE, LAVAR Y DESINFECTAR EL PEREJIL, PICAR FINAMENTE Y MEZCLAR CON LA PREPARACION DE PAPA Y FORMAR LOS BASTONES<br>6. REFRIGERAR POR 30 MINUTOS<br>7. SACAR DEL FRIO Y FRITAR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE. |
| | Harina de trigo, fortificada, todo p | 10 | 9 | 11 | 12 | 30 | 20 | 92 | |
| | Perejil, crudo | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 28 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 1,179 | |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 19 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| DEDITOS DE YUCA FRITOS | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 44 | 50 | 50 | 63 | 150 | 138 | 495 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA.<br>2.PELAR LA YUCA, QUITAR VENA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>3. COCINAR LA YUCA EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTE BLANDA<br>4. RETIRAR EL LIQUIDO DE COCCION Y RESERVAR UN POCO. PROCESAR LA YUCA HASTA FORMAR UN PURE, Y EL LIQUIDO DE COCCION QUE SE RESERVO.<br>5. MEZCLAR BIEN Y FORMAR LOS DEDITOS.<br>6 FREIR EN ABUNDANTE ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS. |
| | Sal | 0.122 | 0,122 | 0,166 | 0,175 | 0,11 | 0,122 | 0,817 | |
| | Aceite de soya | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 19 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| PAPA PASTUSA DORADA | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 35 | 40 | 40 | 56 | 120 | 110 | 401 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS PASTUSAS.<br>2 .PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS.<br>3. RETIRAR DEL FUEGO ESCURRIR Y DEJAR SECAR.<br>4. CALENTAR ACEITE EN UN SARTEN, AGREGAR LAS PAPAS COCIDAS Y DORAR BIEN POR TODOS LADOS. |
| | Aceite de soya | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 15 | |
| | Sal | 0,123 | 0,123 | 0,16 | 0,16 | 0,1 | 0,123 | 0,789 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| PAPA PASTUSA CHORREADA | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin | 39 | 45 | 45 | 56 | 134 | 123 | 442 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA , EL TOMATE Y LA PAPA PASTUSA.<br>2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑO, CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. PELAR LAS PAPAS Y RESERVAR.<br>3. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LA CEBOLLA Y EL TOMATE. AGREGAR UN POCO DE AGUA DEJAR COCINAR POR UN MINUTO.<br>4 .AGREGAR LA PAPA Y LA SAL , MEZCLAR BIEN Y COCINAR HASTA QUE LA PAPA ESTE COCIDA.<br>5. AGREGAR LA LECHE Y EL QUESO RALLADO Y COCINAR POR 2 MINTOS MAS |
| | Tomate, crudo | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 22 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 21 | |
| | Sal | 0,1833 | 0,1833 | 0,25 | 0,23 | 18 | 0,1833 | 19,0299 | |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 10 | 15 | 15 | 16 | 15 | 20 | 91 | |
| | Queso fresco, semiduro, semimagro, | 6 | 12 | 10 | 12 | 0,15 | 22 | 62,15 | |
| | Aceite de soya | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 6 | 22 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| PURE DE PAPA PASTUSA | Papa, variedad harinosa, pastusa | 39 | 45 | 45 | 56 | 134 | 123 | 442 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA<br>2. PELAR LAS PAPAS Y AGREGAR EN UNA OLLA CON AGUA CALIENTE MAS LECHE Y SAL<br>3. COCINAR HASTA QUE LAS PAPAS ESTEN BLANDAS.<br>4. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR EL LIQUIDO DEJANDO UN POCO Y PROCESAR HASTA LOGRAR UN PURE. |
| | Sal | 0,122 | 0,122 | 20 | 20 | 55 | 0,122 | 95,366 | |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pa | 15 | 20 | 0,166 | 0,175 | 0,11 | 40 | 75,451 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| YUCA COCIDA | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 44 | 50 | 50 | 63 | 150 | 138 | 495 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA.<br>2.PELAR LA YUCA Y RETIRAR LA VENA.<br>3.CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y COCINAR EN AGUA CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. |
| | Sal | 0,122 | 0,122 | 0,1875 | 0,175 | 0,13 | 0,122 | 0,9585 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| PAPA CRIOLLA FRITA | Papa variedad harinosa, criolla, co | 35 | 40 | 40 | 50 | 120 | 110 | 395 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA CRIOLLA.<br>2. EN UNA OLLA O SARTEN CON ACEITE FRIO, AGREGAR LA PAPA Y SUBIR EL FUEGO GRADUALMENTE HASTA LOGRAR UNA TEMPERATURA ALTA HASTA QUE ESTEN COCIDAS, CROCANTES POR FUERA Y SUAVES POR DENTRO.<br>3. RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR SECAR SOBRE UN PAPEL DE COCINA ABSORBENTE. |
| | Aceite de soya | 3 | 4 | 3 | 5 | 8 | 5 | 28 | |
| TORTILLA DE PAPA PASTUSA CON PEREJIL ASADA | Papa, variedad harinosa, pastusa | 39 | 45 | 45 | 56 | 123 | 123 | 431 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA.<br>2.PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS.<br>3.RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PROCESAR PARA LOGRAR UN PURE, DEJAR ENFRIAR<br>4. AGREGAR LA HARINA DE TRIGO AL PURE FRIO Y AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME.<br>5.APARTE, LAVAR Y DESINFECTAR EL PEREJIL, PICAR FINAMENTE Y MEZCLAR CON LA PREPARACION DE PAPA Y FORMAR LAS TORTILLAS<br>6. REFRIGERAR POR 30 MINUTOS<br>7. SACAR DEL FRIO Y ASAR EN UNA PARRILLA CON ACEITE CALIENTE. |
| | Perejil, crudo | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 25 | |
| | Harina de trigo, fortificada, todo p | 15 | 15 | 5 | 30 | 35 | 33 | 133 | |
| | Sal | 0,1833 | 0,1833 | 0,25 | 0,2 | 0,15 | 0,1833 | 1,1499 | |
| | Aceite de soya | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 20 | |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |
| PLATANO MADURO COCIDO | plátano hartón, maduro, crudo | 49 | 56 | 56 | 70 | 167 | 153 | 551 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO MADURO.<br>2. PELAR EL PLATANO Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS.<br>3. COCINAR EN AGUA CALIENTE HASTA QUE ESTE COCIDO. |
| | Agua | 78 | 90 | 88 | 102 | 162 | 240 | 760 | |

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

## HUEVO-QUESO

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | | | | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-3 AÑOS Y 11 MESES | 4-5 AÑOS Y 11 MESES | 6-8 AÑOS Y 11 MESES | 9-13 AÑOS Y 11 MESES | 14-17 AÑOS Y 11 MESES | 18-59 AÑOS Y 11 MESES | | |
| HUEVOS PERICOS CON CEBOLLA Y TOMATE | Huevo de gallina, entero, crudo | 27,5 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 302,5 | 1.LAVAR Y DEFINFECTAR EL TOMATE Y LA CEBOLLA.<br>2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS. EL TOMATE CORTAR A LA MITAD Y RETIRAR LAS SEMILLAS. LURGO CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>3.EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LA CEBOLLA Y EL TOMATE HASTA QUE LA CEBOLLA ESTE TRANSPARENTE.<br>4.APARTE BATIR EL HUEVO Y AÑADIR LA SAL.<br>5.AGREGAR EL HUEVO BATIDO A LA PREPARACION DE CEBOLLA Y TOMATE, MEZCLAR BIEN Y COCINAR REMONIVIENDO CON UNA CUCHARA HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 5 | 45 | |
| | Tomate, crudo | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 5 | 45 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,1875 | 0,2 | 0,1125 | 0,157 | 0,971 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 | |
| HUEVO FRITO | Huevo de gallina, entero, crudo | 27,5 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 302,5 | 1.CALENTAR ACEITE EN UN SARTEN.<br>2 AGREGAR EL HUEVO Y LA SAL .<br>3.FREIR HASTA QUE LA CLARA ESTE BIEN COCIDA Y LA YEMA CREMOSA. |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2143 | 0,2 | 0,1205 | 0,157 | 1,0138 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 | |
| TAJADA DE QUESO CAMPESINO | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | 1.LIMPIAR BIEN EL EMPAQUE DONDE VIENE EL QUESO. CORTAR LA PORCIÓN Y SERVIR. |
| HUEVOS REVUELTOS | Huevo de gallina, entero, crudo | 27,5 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 302,5 | 1.BATIR EL HUEVO Y AÑADIR LA SAL.<br>2.APARTE CALENTAR ACEITE EN UN SARTEN. AGREGAR EL HUEVO BATIDO MEZCLAR Y COCINAR HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO. |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,15 | 0,183 | 1,179 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 | |
| HUEVOS REVUELTOS CON MAZORCA | Huevo de gallina, entero, crudo | 27,5 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 302,5 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LOS GRANOS DE MAIZ. ESCURRIR Y DEJAR SECAR SOBRE PAPEL DE COCINA.<br>2.APARTE CALENTAR ACEITE EN UN SARTEN AGREGAR EL MAIZ Y SOFREIR LOS HASTA QUE ESTEN DORADOS.<br>3.APARTE BATIR EL HUEVO Y AÑADIR SAL.<br>4.AGREGAR EL HUEVO BATIDO, COCINAR REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA LOGRAR UNA CONSISTENCIA CREMOSA Y QUE EL HUEVO ESTE COCIDO. |
| | Maíz tierno, crudo | 5 | 10 | 7 | 8 | 10 | 10 | 50 | |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1875 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 0,9875 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 | |
| HUEVOS EN TORTILLA | Huevo de gallina, entero, crudo | 27,5 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 302,5 | 1. CALENTAR A TEMPERATURA MEDIA UN SARTÉN Y AGREGAR EL ACEITE.<br>2. BATIR EL HUEVO, AGREGAR SAL Y LLEVAR AL SARTÉN.<br>3.FORMAR LA TORTILLA DORÁNDOLA BIEN POR AMBOS LADOS Y SERVIR. |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,2143 | 0,2 | 0,18 | 0,183 | 1,1433 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 | |
| SANDWICH DE QUESO DOBLECREMA | Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | 1.LIMPIAR BIEN EL EMPAQUE DEL PAN Y DEL QUESO.<br>2.CORTAR A LA MITAD EL PAN Y DORAR POR AMBOS LADOS EN UNA PARRILLA O SARTEN CALIENTE.<br>3.AGREGAR EL QUESO Y VOLVER A DORAR PARA QUE EL QUESO DERRITA. SERVIR CALIENTE. |
| | Pan blanco, regular, horneado | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | |
| HUEVO COCIDO | Huevo de gallina, entero, crudo | 27,5 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 302,5 | 1.CALENTAR AGUA EN UNA OLLA Y AGREGAR EL HUEVO.<br>2.DEJAR HERVIR MINIMO 4 MINUTOS.<br>3.RETIRAR DEL FUEGO Y TERMINAR DE COCINAR HASTA LOGRAR LA CONSISTENCIA DESEADA.<br>4. ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA, RETIRAR LA CASCARA Y SERVIR. |
| | Agua | 55 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 555 | |
| TAJADA DE QUESO CAMPESINO | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | 1.LIMPIAR BIEN EL EMPAQUE DONDE VIENE EL QUESO. CORTAR LA PORCIÓN Y SERVIR. |
| TAJADA DE QUESO DOBLECREMA | Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | 1 LIMPIAR BIEN EL EMPAQUE DONDE VIENE EL QUESO. CORTAR LA PORCIÓN Y SERVIR. |

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista SAS
MND: 03392

111

| VARIOS PANADERIA | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | | | | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
| | | 1-3 AÑOS Y 11 MESES | 4-5 AÑOS Y 11 MESES | 6-8 AÑOS Y 11 MESES | 9-13 AÑOS Y 11 MESES | 14-17 AÑOS Y 11 MESES | 18-59 AÑOS Y 11 MESES | | |
| EMPANADA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO DOBLECREMA FRITA | Harina de maíz blanco, precocida | 10 | 25 | 25 | 45 | 45 | 45 | 195 | 1. MEZCLAR LA HARINA DE MAIZ<br>2 AGREGAR AGUA Y MEZCLAR HASTA FORMAR UNA MASA FIRME.<br>3.FORMAR BOLITAS Y APLANARLAS CON UN RODILLO.<br>4.APARTE LAVAR EL QUESO Y RALLARLO. AGREGAR EL QUESO A LA MASA DE MAIZ Y FORMAR LA EMPLANADA. FREIR EN ACEITE CALIENTE |
| | Queso fresco, semiduro, semima | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | |
| | Sal | 0,122 | 0,122 | 0,1857 | 0,157 | 0,13 | 0,122 | 0,8387 | |
| | Aceite de soya | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 | |
| | Agua | 30 | 75 | 75 | 135 | 135 | 135 | 585 | |
| PAN DE DULCE | Pan de dulce, regular, horneado | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | SERVIR |
| AREPA DE MAIZ ASADA | Harina de maíz blanco, precocida | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | FORMAR LA AREPA CON LA HARINA DE MAIZ CON AGUA Y SAL. DORAR EN PARRILLA Y SERVIR |
| | Aceite de soya | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | Sal | 0,22 | 0,22 | 0,166 | 0,156 | 0,1 | 0,22 | 1,082 | |
| | Agua | 30 | 75 | 75 | 135 | 135 | 135 | 585 | |
| PAN DE QUESO | Pan de queso, horneado | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | SERVIR |
| GALLETAS DULCES SIN RELLENO | Galletas dulces, sin relleno | 10,5 | 21 | 21 | 28 | 28 | 28 | 136,5 | LIMPIAR EL EMPAQUE, PORCIONAR Y SERVIR |
| GALLETAS DE SODA | Galletas saladas, tipo soda | 10,5 | 21 | 21 | 28 | 28 | 28 | 136,5 | SERVIR |
| GALLETAS TIPO CRACKER | Galletas saladas, tipo cracker | 10,5 | 21 | 21 | 28 | 28 | 28 | 136,5 | LIMPIAR EL EMPAQUE, PORCIONAR Y SERVIR |
| MOGOLLA INTEGRAL | Mogolla, integral, horneada | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | SERVIR |
| PONQUE BLANCO | ponqué blanco, regular, sin cubie | 12 | 25 | 25 | 40 | 40 | 40 | 182 | SERVIR |
| ALMOJABANA | Almojábana, bogotana, horneada | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | SERVIR |
| PAN ROLLO | Pan blanco, regular, horneado | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | SERVIR |
| PAN DE DULCE | Pan de dulce, regular, horneado | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | SERVIR |
| GALLETA TIPO CUCA | Galletas dulces, cucas | 10,5 | 21 | 21 | 28 | 28 | 28 | 136,5 | LIMPIAR EL EMPAQUE, PORCIONAR Y SERVIR |
| PAN BLANDITO | Pan blanco, regular, horneado | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | SERVIR |
| MANTECADA | Mantecada, horneada | 12 | 25 | 25 | 40 | 40 | 40 | 182 | SERVIR |
| PAN DE BONO | pandebono, horneado | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | SERVIR |
| TOSTADA | Tostadas o calados, horneados | 10,5 | 21 | 21 | 28 | 28 | 28 | 136,5 | SERVIR |
| MOJICON | Mojicón, horneado | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | SERVIR |

MAIRENA L. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

| GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO | ALIMENTO | INTERCAMBIO |
|---|---|---|
| CEREALES | Galletas dulces, cuces ( refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Galletas saladas, tipo craukar,Galletas saladas tipo soda, galletas dulces sin relleno |
| | Galletas saladas, tipo craukar (refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Galletas saladas tipo soda, galletas tipo cuces, galletas dulces sin relleno |
| | Galletas saladas, tipo soda ( refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Galletas tipo craukar, galletas tipo cuces, galletas dulces sin relleno |
| | Galletas dulces sin relleno | Galletas tipo craker, galletas tipo cuces, galletas tipo soda |
| | Mogolla integral horneada(desayuno refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, Pan blanco regular horneado(molde), Pan dulce regular horneado, Pan de queso horneado; pan de bono horneado, tostadas y casabe horneados harina de maiz blanco precocida(arepa y amasijo) |
| | Mojicon horneado(desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Mogolla integral horneada, Almojabana Bogotana horneada, Pan blanco regular horneado(molde), Pan dulce regular horneado, Pan de queso horneado, pan de bono horneado, harina de maiz precocida(arepa y amasijo), tostadas o casabe horneados |
| | Almojabana bogotana horneada (desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Croissant de queso horneado, Pan blanco regular horneado, Pan dulce horneado, Pan de queso horneado, pan de bono horneado, tostadas o casabe horneados, harina de maiz blanco precocida(arepa y amasijo) |
| | Tostadas o casabe horneados | Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, Pan blanco regular horneado, Pan dulce horneado, Pan de queso horneado, pan de bono horneado, harina de maiz blanco precocida(arepa |
| | Pan blanco regular horneado(desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, Pan dulce regular horneado, Pan de queso horneado. pan de bono horneado, tostadas o casabe horneados, harina de maiz blanco precocida(arepa y maiz) |
| | Pan dulce regular horneado (desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, tostadas y casabe horneados , pan blanco regular horneado(molde) Pan de queso horneado. pan de bono horneado, harina de maiz precocida(arepa y amasijo) |
| | Pan de queso horneado (desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, tostadas y casabe horneados pan blanco regular horneado(molde) pan dulce regular horneado,pan de bono horneado, harina de maiz blanco precocida(arepa y amasijo) |
| | Pan de bono horneado (desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, Croissant de queso horneado, pan blanco regular horneado( rollo) pan dulce horneado, pan de queso horneado. |
| | Harina de maiz blanco precocida (are | Mogolla integral horneada, Mojicon horneado, Almojabana bogotana |
| | Mantecada horneada (refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Ponque blanco, regular sin cubierta horneado. |
| | Ponque blanco regular sin cubierta horneado (refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Mantecada horneada (refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) |
| | Pasta alimenticia enriquecida cruda (espaguetis) Cena y almuerzo Pasta alimenticia enriquecida cruda (tornillos) almuerzo | Arroz blanco pulido crudo (almuerzo y cena) |
| | Arroz blanco pulido crudo (almuerzo y cena) | Pasta alimenticia enriquecida cruda (espaguetis) Cena y almuerzo Pasta alimenticia enriquecida cruda (tornillos) almuerzo |
| RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | Papa variedad harinosa Criolla cruda con cascara(almuerzo y cena) | Papa variedad harinosa criolla sin cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena) |
| | papa variedad harinosa criolla sin cascara.(almuerzo y cena) | Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena) |
| | Papa variedad harinosa pastusa con cascara (almuerzo y cena) | Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa criolla sin cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena) |
| | Papa variedad harinosa pastusa sin cascara (almuerzo y cena) | Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa criolla sin cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena) |
| | Arracacha morada sin cascara cruda | Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa |
| | Plátano colí o guineo, verde, fruta(cena) | Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y |
| | plátano harton, maduro, crudo (almuerzo y cena) | Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena) |
| | Plátano harton. verde, cruda (almuerz | Papa variedad harinosa criolla sin cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena) |
| | Yuca (almuerzo y cena) | Papa variedad harinosa criolla sin cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo. |

| | | |
|---|---|---|
| FRUTAS | Banano maduro crudo(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango común crudo, mango tommy atkins maduro crudo, manzana común cruda, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda |
| | Fresa madura cruda(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Banano maduro crudo, mandarina cruda, mango común crudo, mango tommy atkins maduro crudo, manzana común cruda, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda |
| | Mandarina cruda (desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango común crudo, mango tommy atkins maduro crudo, manzana común cruda, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo |
| | Mango común crudo(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango tommy atkins maduro crudo, manzana común cruda, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo |
| | Mango tommi atkins maduro crudo(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, manzana común cruda, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo |
| | Manzana común cruda (desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo |
| | Melon crudo(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo |
| | Papaya madura(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo melón crudo, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo |
| | Pera cruda (desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, banano maduro crudo |
| | Piña cruda (desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo, melón crudo, papaya madura cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo |
| | Sandia(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde) | Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo, papaya madura cruda, piña cruda, manzana común cruda, pera cruda, banano maduro crudo, melón crudo |
| | Guayaba maduro cruda( (yogurrefrigerio de la mañana) | limón crudo, lulo crudo, maracuyá cruda, mora de castilla cruda, tomate de árb |
| | Limón crudo (limonada(almuerzo) | Guayaba maduro cruda, lulo crudo, maracuyá cruda, mora de castilla cruda, to |
| | Lulo crudo (jugo(refrigerio de la mañ | Guayaba maduro cruda, limón crudo, lulo crudo, maracuyá cruda, mora de cas |
| | Maracuya cruda (jugo(refrigerio de la | limón crudo, lulo crudo, mora de castilla cruda, tomate de árbol amarillo crudo, |
| | Mora de castilla cruda(jugo(refrigerio | Guayaba maduro cruda, lulo crudo, maracuyá cruda, limón crudo, tomate de ár |
| | Tomate de árbol amarillo crudo (jugo( | Guayaba maduro cruda, lulo crudo, maracuyá cruda, mora de castilla cruda, lim |

| | | |
|---|---|---|
| VERDURAS | Arveja verde crudaarena y almuerzo) | Brócoli crudo, calabaza sin cascara cruda, espinaca cruda, zanahoria sin cascara cruda, pepino de rellenar crudo, habichuela cruda |
| | Brócoli crudo (cena y almuerzo) | arveja verde cruda, calabaza sin cascara cruda, espinaca cruda, zanahoria sin cascara cruda, pepino de rellenar crudo, habichuela cruda |
| | Calabaza sin cascara cruda (cena y a | arveja verde cruda, brocoli crudo, espinaca cruda, zanahoria sin cascara cruda, pepino de rellenar crudo, habichuela cruda |
| | Cebolla cabezona cruda (cena y almu | Espinaca cruda, aguacate hass crudo, repollo blanco crudo, zanahoria sin cascara cruda, tomate crudo, pepino cohombro crudo, lechuga comun crudo |
| | Espinaca crudaarena y almuerzo) | Zanahoria sin cascara cruda, tomate crudo, cebolla cabezona cruda, aguacate hass crudo, lechuga comun cruda, pepino cohombro crudo, remolacha sin cascara cruda, repollo blanco crudo |
| | Habichuela cruda (cena y almuerzo) | Arveja verde cruda, zanahoria sin cascara cruda, brocoli crudo, pepino de rellenar crudo, maiz tierno crudo, calabaza sin cascara cruda. |
| | Lechuga común cruda (cena y almuer | Espinaca cruda, aguacate hass crudo, repollo blanco crudo, zanahoria sin cascara cruda, tomate crudo, pepino cohombro crudo |
| | Pepino de rellenar crudo (cena y almu | Arveja verde cruda, calabaza sin cascara cruda, maiz tierno crudo, habichuela |
| | Pepino cohombro crudo (cena y almue | Espinaca cruda, aguacate hass cruda, repollo blanco crudo, zanahoria sin cascara cruda, tomate cruda, lechuga comun cruda, cebolla cabezona cruda. |
| | Pimentón rojo crudo (cena y almuerzo | pimentun verde crudo, arveja verde cruda, habichuela cruda, zanahoria sin cascara cruda, espinaca cruda, brocoli crudo |
| | Remolacha sin cascara cruda (cena y | Espinaca cruda, aguacate hass crudo , repollo blanco crudo, zanahoria sin cascara cruda, tomate crudo, pepino cohombro crudo, lechuga común cruda, repollo blanco crudo. |
| | Repollo blanco crudo (cena y almuerz | tomate crudo, cebolla cabezona cruda, aguacate hass crudo, lechuga común cruda, pepino cohombro crudo, remolacha sin cascara cruda, espinaca cruda, zanahoria sin cascara cruda. |
| | Tomate crudo (cena y almuerzo) | cebolla cabezona cruda, lechuga común cruda, espinaca cruda, aguacate hass crudo, zanahoria sin cascara cruda, remolacha sin cascara cruda, repollo blanco crudo, pepino cohombro crudo. |
| | Zanahoria sin cascara cruda (cena y | cebolla cabezona cruda, lechuga común cruda, espinaca cruda, aguacate hass crudo, tomate cruda, remolacha sin cascara cruda, repollo blanco crudo, pepino cohombro crudo, arveja verde cruda, pimentón rojo crudo, habichuela cruda, brocoli crudo. |
| | Aguacate hass crudo (cena y almuerz | Aguacate lorena crudo, cebolla cabezona cruda, lechuga común cruda, espinaca espinaca, zanahoria sin cascara cruda, tomate crudo, remolacha sin cascara cruda, repollo blanco crudo, pepino cohombro crudo. |
| CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL) | Merluza filete crudo (cena y almuerzo) | Tilapia(filete), Robalo(filete), Bagre(pescado) |
| | Cerdo carne magra cruda (almuerzo, cena) | Res carne magra cruda (centro de paders, bola) |
| | Pollo pechuga con piel cruda (cena y almuerzo) | Pollo pierna o contramuslo con piel cruda |
| | Res carne magra cruda (cena y almuerzo) | Cerdo carne magra cruda(lomiticas, pierna) |
| | Res higado crudo (cena y almuerzo) | Res pajarilla o bajo crudo. |
| | Res pajarilla o bajo crudo(cena y almu | Res higado crudo (cena y almuerzo) |
| | Huevo de gallina (desayuno) | Queso fresco, semiduro, semigraso tipo campesino; Queso fresco semiduro, semigraso tipo campesino, carne de res (desayuno) |
| FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y | Lenteja común cruda (almuerzo) | Frijol cargamanto rosado crudo (almuerzo) |
| | Frijol cargamanto rosado crudo (almue | Lenteja común cruda (almuerzo) |
| LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS | Leche de vaca líquida entera pasteurizada (desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana) | Kumis entero con azucar, yogurt entero bebible con azucar. |
| | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino(refrigerio tarde) y (desayuno) | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema (desayuno) y (refrigerio tarde) |
| | Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema (desayuno) y (refrigerio tarde) | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino(refrigerio tarde) y (desayuno) |
| | Yogurt bebible entero con azucar (refr | leche de vaca e entera liquida pasteurizada, kumis entero con azucar |
| | Kumis entero con azucar (refrigerio de | leche de vaca e entera liquida pasteurizada, yogurt entero bebible con |
| GRASAS | ACEITE DE SOYA | Aceite de girasol, aceite de canola, aceite de maiz |
| AZÚCARES | Chocolate en pastilla con azúcar | Azucar blanco granulado, panela |
| | Azúcar blanco granulado | Chocolate en pastilla con azucar |
| | Panela | Chocolate en pastilla con azucar, azucar blanco granulado |

MAIRENA L. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista-ESE
MND: 60992

GRAMAJES POR GRUPO DE EDAD

**GRUPO DE EDAD: 6-8 MESES**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO | 13G | 13G | 80CC |
| FRUTA | 40-80G | 40G | 40G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO | 13G | 13GR | 80CC |
| FRUTA | 40-80G | 40G | 40G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 35-55G | 35G | 33-35G |
| CEREAL O DERIVADO | 13G | 13G | 26-35G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 20-29G | 20G | 20G |
| CARNES ROJA | 10G | 10G | 7G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 11G PIERNA: 14G CONTRAMUSLO: 11G PESCADO: 19G | 10G | 7G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 10G | 10G | 23G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO | 13G | 13G | 80CC |
| FRUTA | 40-80G | 40G | 40G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 35-55G | 35G | 33-35G |
| CEREAL O DERIVADO | 13G | 13G | 26-35G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 20-29G | 20G | 20G |
| CARNES ROJA | 10G | 10G | 7G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 11G PIERNA: 14G CONTRAMUSLO: 11G PESCADO: 19G | 10G | 7G SIN HUESO |

**GRUPO DE EDAD: 9-11 MESES**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO | 13G | 13G | 80CC |
| FRUTA | 40-80G | 40G | 40G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO | 13G | 13GR | 80CC |
| GALLETA SIN CREMA | 3.5G | 3.5G | 3.5G |
| PAN SIN CREMA O RELLENO | 6G | 6G | 6G |
| FRUTA | 40-80G | 40G | 40G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 35-55G | 35G | 33-35G |
| CEREAL O DERIVADO | 16G | 16G | 32-43G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 25-37G | 25G | 25G |
| CARNES ROJA | 10G | 10G | 7G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 11G<br>PIERNA: 14G<br>CONTRAMUSLO: 11G<br>PESCADO: 19G | 10G | 7G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 10G | 10G | 23G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO | 13G | 13GR | 80CC |
| GALLETA SIN CREMA | 3.5G | 3.5G | 3.5G |
| PAN SIN CREMA O RELLENO | 6G | 6G | 6G |
| FRUTA | 40-80G | 40G | 40G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 35-55G | 35G | 33-35G |
| CEREAL O DERIVADO | 16G | 16G | 32-43G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 25-37G | 25G | 25G |
| CARNES ROJA | 10G | 10G | 7G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 11G<br>PIERNA: 14G<br>CONTRAMUSLO: 11G<br>PESCADO: 19G | 10G | 7G SIN HUESO |

**GRUPO DE EDAD: 1-3 AÑOS Y 11 MESES**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 100 CC O 13.5 G | 100 CC O 13.5 G | 100CC |
| HUEVO | 27.5G | 25G | 25G |
| QUESO | 15G | 15G | 15G |
| CARNES MAGRAS | 15G | 15G | 11G |
| GALLETAS SIN CREMA | 10.5 | 10.5 | 10.5 |
| PAN SIN CREMA | 15G | 15G | 15G |
| PONQUE SIN CREMA | 12G | 12G | 12G |
| FRUTA | 45-90G | 45G | 45G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 100 CC O 13.5 G | 100 CC O 13.5 G | 100CC |
| YOGURT O KUMIS | 100CC | 100CC | 100CC |
| GALLETAS SIN CREMA | 10.5 | 10.5 | 10.5 |
| PAN SIN CREMA | 15G | 15G | 15G |
| PONQUE SIN CREMA | 12G | 12G | 12G |
| FRUTA | 45-90G | 45G | 45G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 35-55G | 35G | 33-35G |
| CEREAL O DERIVADO | 20G | 20G | 40-54G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 35-51G | 35G | 35G |
| CARNES ROJA | 35G | 35G | 25G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 38G PIERNA: 48G CONTRAMUSLO: 38G PESCADO: 67G | 35G | 25G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 15G | 15G | 35G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 100 CC O 13.5 G | 100 CC O 13.5 G | 100CC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| YOGURT O KUMIS | 100CC | 100CC | 100CC |
| QUESO | 20G | 20G | 20G |
| GALLETA SIN CREMA | 3.5G | 3.5G | 3.5G |
| PAN SIN CREMA O RELLENO | 6G | 6G | 6G |
| FRUTA | 45-90G | 45G | 45G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 35-55G | 35G | 33-35G |
| CEREAL O DERIVADO | 20G | 20G | 40-54G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 35-51G | 35G | 35G |
| CARNES ROJA | 35G | 35G | 25G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 38G<br>PIERNA: 48G<br>CONTRAMUSLO: 38G<br>PESCADO: 67G | 35G | 25G SIN HUESO |

**GRUPO DE EDAD: 4-5 AÑOS Y 11 MESES**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |
| HUEVO | 55G | 55G | 55G |
| QUESO | 30G | 30G | 30G |
| CARNES MAGRAS | 30G | 30G | 30G |
| GALLETAS SIN CREMA | 21G | 21G | 21G |
| PAN SIN CREMA | 30G | 30G | 30G |
| PONQUE SIN CREMA | 25G | 25G | 25G |
| FRUTA | 45-90G | 45G | 45G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20G | 150 CC<br>O<br>20G | 150CC |
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| GALLETAS SIN CREMA | 21G | 21G | 21G |
| PAN SIN CREMA | 30G | 30G | 30G |
| PONQUE SIN CREMA | 25G | 25G | 25G |
| FRUTA | 45-90G | 45G | 45G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 35-55G | 35G | 33-35G |
| CEREAL O DERIVADO | 22G | 22G | 44-59G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 40-59G | 40G | 40G |
| CARNES ROJA | 40G | 40G | 28G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 43G<br>PIERNA: 55G<br>CONTRAMUSLO: 44G<br>PESCADO: 77G | 40G | 28G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 15G | 15G | 35G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20G | 150 CC<br>O<br>20G | 150CC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| QUESO | 25G | 25G | 25G |
| GALLETA SIN CREMA | 21G | 21G | 21G |
| PAN SIN CREMA O RELLENO | 30G | 30G | 30G |
| FRUTA | 45-90G | 45G | 45G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 35-55G | 35G | 33-35G |
| CEREAL O DERIVADO | 22G | 22G | 44-59G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 40-59G | 40G | 40G |
| CARNES ROJA | 40G | 40G | 28G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 43G<br>PIERNA: 55G<br>CONTRAMUSLO: 44G<br>PESCADO: 77G | 40G | 28G SIN HUESO |

**GRUPO DE EDAD: 6-8 AÑOS Y 11 MESES**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC O 20.5 G | 150 CC O 20.5 G | 150CC |
| HUEVO | 55G | 55G | 55G |
| QUESO | 30G | 30G | 30G |
| CARNES MAGRAS | 30G | 30G | 30G |
| GALLETAS SIN CREMA | 21G | 21G | 21G |
| PAN SIN CREMA | 30G | 30G | 30G |
| PONQUE SIN CREMA | 25G | 25G | 25G |
| FRUTA | 45-90G | 45G | 45G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC O 20.5G | 150 CC O 20.5G | 150CC |
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| GALLETAS SIN CREMA | 21G | 21G | 21G |
| PAN SIN CREMA | 30G | 30G | 30G |
| PONQUE SIN CREMA | 25G | 25G | 25G |
| FRUTA | 45-90G | 45G | 45G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 35-55G | 35G | 33-35G |
| CEREAL O DERIVADO | 25G | 25G | 51-68G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 40-59G | 40G | 40G |
| CARNES ROJA | 45G | 45G | 32G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 48G PIERNA: 62G CONTRAMUSLO: 49G PESCADO: 87G | 45G | 32G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 15G | 15G | 35G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC O 20.5G | 150 CC O 20.5G | 150CC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| QUESO | 25G | 25G | 25G |
| GALLETA SIN CREMA | 21G | 21G | 21G |
| PAN SIN CREMA O RELLENO | 30G | 30G | 30G |
| FRUTA | 45-90G | 45G | 45G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 35-55G | 35G | 33-35G |
| CEREAL O DERIVADO | 25G | 25G | 51-68G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 40-59G | 40G | 40G |
| CARNES ROJA | 45G | 45G | 32G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 48G<br>PIERNA: 62G<br>CONTRAMUSLO: 49G<br>PESCADO: 87G | 45G | 32G SIN HUESO |

**GRUPO DE EDAD: GESTANTES DE 9-13 AÑOS Y 11 MESES**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC O 20.5 G | 150 CC O 20.5 G | 150CC |
| HUEVO | 55G | 50G | 50G |
| QUESO | 50G | 50G | 50G |
| CARNES MAGRAS | 50G | 50G | 35G |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 100-200G | 100G | 100G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC O 20.5 G | 150 CC O 20.5 G | 150CC |
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 100-200G | 100G | 100G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 50-113G | 45G | 43-45G |
| CEREAL O DERIVADO | 45G | 45G | 91-122G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 60-88G | 60G | 60G |
| CARNES ROJA | 85G | 85G | 60G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 91G PIERNA: 116G CONTRAMUSLO: 93G PESCADO: 163G | 85G | 60G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 20G | 20G | 47G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC O 20.5 G | 150 CC O 20.5 G | 150CC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| QUESO | 30G | 30G | 30G |
| FRUTA | 100-200G | 100G | 100G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 50-113G | 45G | 43-45G |
| CEREAL O DERIVADO | 45G | 45G | 91-122G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 60-88G | 60G | 60G |
| CARNES ROJA | 85G | 85G | 60G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 91G<br>PIERNA: 116G<br>CONTRAMUSLO: 93G<br>PESCADO: 163G | 85G | 60G SIN HUESO |
| **REFRIGERIO NOCTURNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

**GRUPO DE EDAD: GESTANTES DE 14-17 AÑOS Y 11 MESES**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |
| HUEVO | 55G | 50G | 50G |
| QUESO | 50G | 50G | 50G |
| CARNES MAGRAS | 50G | 50G | 35G |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 56-125G | 50G | 50G |
| CEREAL O DERIVADO | 45G | 45G | 101-135G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 110-162G | 110G | 110G |
| CARNES ROJA | 105G | 105G | 74G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 113G<br>PIERNA: 144G<br>CONTRAMUSLO: 115G<br>PESCADO: 202G | 105G | 74G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 20G | 20G | 47G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| QUESO | 30G | 30G | 30G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 56-125G | 50G | 50G |
| CEREAL O DERIVADO | 45G | 45G | 101-135G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 110-162G | 110G | 110G |
| CARNES ROJA | 105G | 105G | 74G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 113G<br>PIERNA: 144G<br>CONTRAMUSLO: 115G<br>PESCADO: 202G | 105G | 74G SIN HUESO |
| **REFRIGERIO NOCTURNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

**GRUPO DE EDAD: GESTANTES MAYORES DE 18 AÑOS**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 180 CC<br>O<br>24G | 180 CC<br>O<br>24G | 180CC |
| HUEVO | 55G | 50G | 50G |
| QUESO | 50G | 50G | 50G |
| CARNES MAGRAS | 50G | 50G | 35G |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 56-125G | 50G | 50G |
| CEREAL O DERIVADO | 60G | 60G | 121-162G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 120-176G | 120G | 120G |
| CARNES ROJA | 110G | 110G | 63G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 118G<br>PIERNA: 151G<br>CONTRAMUSLO: 121G<br>PESCADO: 212G | 110G | 63G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 20G | 20G | 47G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| QUESO | 30G | 30G | 30G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 56-125G | 50G | 50G |
| CEREAL O DERIVADO | 60G | 60G | 121-162G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 120-176G | 120G | 120G |
| CARNES ROJA | 110G | 110G | 63G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 118G<br>PIERNA: 151G<br>CONTRAMUSLO: 121G<br>PESCADO: 212G | 110G | 63G SIN HUESO |
| **REFRIGERIO NOCTURNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

**GRUPO DE EDAD: LACTANTE DE 9-13 AÑOS Y 11 MESES**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 180 CC<br>O<br>24G | 180 CC<br>O<br>24G | 180CC |
| HUEVO | 55G | 50G | 50G |
| QUESO | 50G | 50G | 50G |
| CARNES MAGRAS | 50G | 50G | 35G |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 110-120G | 110G | 110G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 110-120G | 110G | 110G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 50-113G | 45G | 43-45G |
| CEREAL O DERIVADO | 45G | 45G | 91-122G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 60-88G | 60G | 60G |
| CARNES ROJA | 90G | 90G | 63G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 99G<br>PIERNA: 123G<br>CONTRAMUSLO: 97G<br>PESCADO: 173G | 90G | 63G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 20G | 20G | 47G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| QUESO | 30G | 30G | 30G |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 110-120G | 110G | 110G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 50-113G | 45G | 43-45G |
| CEREAL O DERIVADO | 45G | 45G | 91-122G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 60-88G | 60G | 60G |
| CARNES ROJA | 90G | 90G | 63G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 99G<br>PIERNA: 123G<br>CONTRAMUSLO: 97G<br>PESCADO: 173G | 90G | 63G SIN HUESO |
| **REFRIGERIO NOCTURNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

**GRUPO DE EDAD: LACTANTE DE 14-17 AÑOS Y 11 MESES**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 180 CC<br>O<br>24G | 180 CC<br>O<br>24G | 180CC |
| HUEVO | 55G | 50G | 50G |
| QUESO | 50G | 50G | 50G |
| CARNES MAGRAS | 50G | 50G | 35G |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 56-125G | 50G | 50G |
| CEREAL O DERIVADO | 45G | 45G | 101-135G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 110-162G | 110G | 110G |
| CARNES ROJA | 110G | 110G | 77G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 118G<br>PIERNA: 151G<br>CONTRAMUSLO: 121G<br>PESCADO: 212G | 110G | 77G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 20G | 20G | 47G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| QUESO | 30G | 30G | 30G |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 56-125G | 50G | 50G |
| CEREAL O DERIVADO | 45G | 45G | 101-135G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 110-162G | 110G | 110G |
| CARNES ROJA | 110G | 110G | 77G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 118G<br>PIERNA: 151G<br>CONTRAMUSLO: 121G<br>PESCADO: 212G | 110G | 77G SIN HUESO |
| **REFRIGERIO NOCTURNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

**GRUPO DE EDAD: LACTANTE MAYORES DE 18 AÑOS**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 180 CC<br>O<br>24G | 180 CC<br>O<br>24G | 180CC |
| HUEVO | 55G | 50G | 50G |
| QUESO | 50G | 50G | 50G |
| CARNES MAGRAS | 50G | 50G | 35G |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 56-125G | 50G | 50G |
| CEREAL O DERIVADO | 60G | 60G | 121-162G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 120-176G | 120G | 120G |
| CARNES ROJA | 120G | 120G | 84G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 129G<br>PIERNA: 164G<br>CONTRAMUSLO: 132G<br>PESCADO: 231G | 120G | 84G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 20G | 20G | 47G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| YOGURT O KUMIS | 150CC | 150CC | 150CC |
| QUESO | 30G | 30G | 30G |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 115-230G | 115G | 115G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 56-125G | 50G | 50G |
| CEREAL O DERIVADO | 60G | 60G | 121-162G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 120-176G | 120G | 120G |
| CARNES ROJA | 120G | 120G | 84G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 129G<br>PIERNA: 164G<br>CONTRAMUSLO: 132G<br>PESCADO: 231G | 120G | 84G SIN HUESO |
| **REFRIGERIO NOCTURNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150 CC<br>O<br>20.5 G | 150CC |

**GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 18 AÑOS**

| ALIMENTO | CANTIDAD EN GRAMOS O CC | | |
|---|---|---|---|
| | PESO BRUTO | PESO NETO | PORCION SERVIDA |
| **DESAYUNO** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 210 CC<br>O<br>29G | 210 CC<br>O<br>29G | 210CC |
| CEREAL DERIVADO | 9.6 | 9.6 | 9.6 |
| HUEVO | 55G | 50G | 50G |
| QUESO | 50G | 50G | 50G |
| CARNES MAGRAS | 50G | 50G | 35G |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 110-220G | 110G | 110G |
| **REFRIGERIO DE LA MAÑANA** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 210 CC<br>O<br>29G | 210 CC<br>O<br>29G | 210CC |
| YOGURT O KUMIS | 210CC | 210CC | 210CC |
| GALLETAS SIN CREMA | 28G | 28G | 28G |
| PAN SIN CREMA | 50G | 50G | 50G |
| PONQUE SIN CREMA | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 110-220G | 110G | 110G |
| **ALMUERZO** | | | |
| VERDURAS | 50-113G | 45G | 43-45G |
| CEREAL O DERIVADO | 50G | 50G | 101-135G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 110-162G | 110G | 110G |
| CARNES ROJA | 105G | 105G | 74G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 113G<br>PIERNA: 144G<br>CONTRAMUSLO: 115G<br>PESCADO: 202G | 105G | 74G SIN HUESO |
| LEGUNIMOSA | 25G | 25G | 58G |
| **REFRIGERIO DE LA TARDE** | | | |
| LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O | 210 CC<br>O | 210 CC<br>O | 210CC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO | 29G | 29G | |
| YOGURT O KUMIS | 210CC | 210CC | 210CC |
| QUESO | 40G | 40G | 40G |
| FRUTA | 110-220G | 110G | 110G |
| **CENA** | | | |
| VERDURAS | 50-113G | 45G | 43-45G |
| CEREAL O DERIVADO | 50G | 50G | 101-135G |
| TUBERCULO O RAICES O PLATANOS | 110-162G | 110G | 110G |
| CARNES ROJA | 105G | 105G | 74G |
| POLLO O PESCADO | PECHUGA: 113G<br>PIERNA: 144G<br>CONTRAMUSLO: 115G<br>PESCADO: 202G | 105G | 74G SIN HUESO |

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
NUTRICIONISTA – DIESTISTA
MND: 03392

## CALDOS-SOPAS

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | | | | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-3 AÑOS Y 11 MESES | 4-5 AÑOS Y 11 MESES | 6-8 AÑOS Y 11 MESES | 9-13 AÑOS Y 11 MESES | 14-17 AÑOS Y 11 MESES | 18-59 AÑOS Y 11 MESES | | |
| CALDO DE PAPA PASTUSA CON CARNE DE RES | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 7 | 15 | 20 | 25 | 25 | 25 | 117 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA.<br>2. APARTE, LAVAR BIEN LA CARNE DE RES,<br>3.EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL AGREGAR LA CARNE DE RES Y COCINAR POR 5 MINUTOS,<br>4. POSTERIORMENTE PELAR LA PAPA Y AGREGAR A LA PREPARACION DE CARNE, TERMINAR DE COCINAR HASTA QUE LA PAPA ESTE BIEN COCIDA. |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 16 | |
| | Cilantro, crudo | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 16 | |
| | Sal | 0,1215 | 0,1215 | 0,16713 | 0,175 | 0,1015 | 0,1215 | 0,80813 | |
| | Res, carne magra, cruda | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 225 | |
| | Agua | 30 | 30 | 40 | 50 | 50 | 50 | 250 | |
| SOPA DE PASTA(CONCHA) CON VERDURAS(ARVEJA VERDE, BROCOLI Y ZANAHORIA) | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 5 | 5 | 5 | 6 | 10 | 12 | 43 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI, LA ARVEJA VERDE Y LA ZANAHORIA.<br>2. RETIRAR LOS TALLOS DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS<br>3. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>4. AGREGAR LAS VERDURAS A UNA OLLA CON AGUA Y SAL. LLEVAR AL FUEGO Y COCINAR HASTA QUE ESTEN CASI BLANDOS.<br>5. AGREGAR LA PASTA Y TERMINAR LA COCCION HASTA QUE LA VERDURA ESTE COCIDA Y LA PASTA ESTE AL DENTE. |
| | Arveja verde, cruda | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 19 | |
| | Brócoli, crudo | 10 | 10 | 6 | 8 | 10 | 12 | 56 | |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 31 | |
| | Sal | 0,122 | 0,122 | 0,1675 | 0,175 | 0,122 | 0,13 | 0,8585 | |
| | Agua | 20 | 20 | 20 | 24 | 40 | 48 | 172 | |
| CREMA DE ESPINACA Y ZANAHORIA | Espinaca, cruda | 13 | 10 | 25 | 15 | 14 | 13 | 90 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA Y LA ZANAHORIA.<br>2. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS.<br>3. EN UNA OLLA CON AGUA MAS SAL AGREGAR LOS TROZOS DE ZANAHORIA, LA ESPINACA MAS LA LECHE Y COCINAR HASTA QUE LA ZANAHORIA ESTE BLANDA.<br>4.LLEVAR LA PREPARACION A LA LICUADORA, PROCESAR HASTA FORMAR UNA CREMA.<br>5. DEVOLVER LA PREPARACION AL FUEGO Y COCINAR POR OTROS 5 MINUTOS MAS. |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 20 | 15 | 8 | 10 | 14 | 20 | 87 | |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 15 | 20 | 19 | 64 | 35 | 40 | 193 | |
| | Sal | 0,1215 | 0,1215 | 0,16713 | 0,175 | 0,10125 | 0,1215 | 0,80788 | |
| | Agua | 20 | 20 | 38 | 128 | 70 | 80 | 356 | |
| SOPA DE PASTA (TORNILLOS) CON ARVEJAS, ZANAHORIA Y BROCOLI | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 20 | 22 | 25 | 30 | 65 | 50 | 212 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI, LA ARVEJA VERDE Y LA ZANAHORIA.<br>2. RETIRAR LOS TALLOS DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS, PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>3. AGREGAR LAS VERDURAS A UNA OLLA CON AGUA Y SAL.<br>4. LLEVAR AL FUEGO Y COCINAR HASTA QUE ESTEN CASI BLANDOS.<br>5. AGREGAR LA PASTA Y TERMINAR LA COCCION HASTA QUE LA VERDURA ESTE COCIDA Y LA PASTA ESTE AL DENTE. |
| | Arveja verde, cruda | 7 | 10 | 10 | 20 | 15 | 15 | 77 | |
| | Brócoli, crudo | 9 | 6 | 15 | 15 | 14 | 18 | 77 | |
| | Sal | 0,22 | 0,22 | 0,25 | 0,28 | 0,18 | 0,22 | 1,37 | |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 5 | 10 | 10 | 10 | 20 | 16 | 71 | |
| | Agua | 40 | 40 | 80 | 200 | 120 | 150 | 630 | |
| CHANGUA | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 100 | 150 | 150 | 210 | 210 | 210 | 1030 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL CILANTRO.<br>2.APARTE, EN UNA OLLA AGREGAR AGUA, LECHE Y SAL Y LLEVAR A HERVOR.<br>3. AGREGAR EL HUEVO Y COCINAR.<br>4. MIENTRAS TANTO PICAR LA CEBOLLA Y EL CILANTRO FINAMENTE Y AGREGAR A LA PREPARACION ANTERIOR. |
| | Sal | 0,1833 | 0,1833 | 0,25 | 3 | 3 | 0,1833 | 6,7999 | |
| | Cilantro, crudo | 3 | 3 | 2 | 0,2 | 0,15 | 3 | 11,35 | |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 27,5 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 302,5 | |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 | |
| | Agua | 50 | 75 | 75 | 105 | 105 | 115 | 410 | |
| CREMA DE ZANAHORIA Y BROCOLI | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 10 | 8 | 9 | 12 | 14 | 10 | 63 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI Y LA ZANAHORIA.<br>2. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS.<br>3. RETIRAR LOS TALLOS DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS.<br>4. EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL AGREGAR LOS TROZOS DE ZANAHORIA EL BROCOLI MAS LA LECHE .<br>5 COCINAR HASTA QUE LOS VEGETALES ESTEN BLANDOS.<br>6.LLEVAR LA PREPARACION A LA LICUADORA Y PROCESAR HASTA FORMAR UNA CREMA.<br>7.DEVOLVER LA PREPARACION AL FUEGO Y COCINAR POR OTROS 5 MINUTOS MAS. |
| | Brócoli, crudo | 20 | 12 | 25 | 20 | 20 | 20 | 117 | |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 20 | 20 | 17 | 30 | 35 | 30 | 152 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2143 | 0,16 | 0,1285 | 0,157 | 0,9738 | |
| | Agua | 20 | 20 | 38 | 128 | 70 | 80 | 356 | |
| CREMA DE ARVEJA VERDE Y CEBOLLA CABEZONA | Arveja verde, cruda | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 110 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y LA ARVEJA.<br>2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 3.EN UNA OLLA CON AGUA, LA LECHE Y SAL<br>4.AGREGAR LA ARVEJA Y LOS TROZOS DE CEBOLLA.<br>5.COCINAR HASTA QUE LAS VERDURAS ESTEN BLANDAS Y RETIRAR DEL FUEGO.<br>6. LLEVAR LA PREPARACION A LA LICUADORA Y PROCESAR HASTA FORMAR UNA CREMA.<br>7.REGRESAR AL FUEGO Y COCINAR UN MINUTO MAS. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 8 | 15 | 10 | 12 | 12 | 10 | 67 | |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,166 | 0,156 | 0,1 | 0,1375 | 0,8345 | |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 25 | 25 | 20 | 25 | 30 | 35 | 160 | |
| | Agua | 20 | 20 | 38 | 128 | 70 | 80 | 356 | |
| SOPA DE VERDURAS(ARVEJA VERDE Y BROCOLI ) MAS PAPA PASTUSA | Arveja verde, cruda | 8 | 10 | 20 | 20 | 20 | 17 | 95 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI, LA ARVEJA Y LA PAPA.<br>2.RETIRAR LOS TALLOS DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS.<br>3.PELAR LA PAPA. 4.AGREGAR A UNA OLLA CON AGUA Y SAL, LA PAPA Y COCINAR HASTA QUE ESTEN CASI BLANDAS.<br>5. AGREGAR LAS VERDURAS Y TERMINAR LA COCCION HASTA QUE LAS PAPAS Y LAS VERDURAS ESTEN COCIDAS |
| | Brócoli, crudo | 15 | 12 | 20 | 20 | 50 | 25 | 142 | |
| | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara | 39 | 45 | 44 | 56 | 123 | 123 | 430 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2142 | 0,2 | 0,1285 | 0,157 | 1,0137 | |
| | Agua | 90 | 120 | 170 | 170 | 250 | 250 | 1050 | |

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03382

## VERDURAS COCIDAS Y ENSALADAS

| NOMBRE DE LA PREPARACION | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | | | | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-3 AÑOS Y 11 MESES | 4-5 AÑOS Y 11 MESES | 6-8 AÑOS Y 11 MESES | 9-13 AÑOS Y 11 MESES | 14-17 AÑOS Y 11 MESES | 18-59 AÑOS Y 11 MESES | | |
| ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 15 | 20 | 14 | 14 | 15 | 25 | 103 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA, EL PEPINO Y EL TOMATE<br>2. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA.<br>3. PELAR EL PEPINO, CORTAR A LO LARGO, RETIRAR SEMILLAS Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>4. CORTAR EL TOMATE A LA MITAD, RETIRAR LAS SEMILLAS Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>5. MEZCLAR LOS INGREDIENTES Y RESERVAR EN EL FRIO HASTA EL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Tomate, crudo | 15 | 15 | 18 | 18 | 19 | 20 | 105 | |
| | Pepino Cohombro, crudo | 15 | 12 | 20 | 20 | 18 | 15 | 100 | |
| ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON PEREJIL | Cebolla cabezona, cruda | 25 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 130 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA Y EL PEREJIL.<br>2. CORTAR EN JULIANAS LA CEBOLLA Y EN AROS EL TOMATE.<br>3. AL FINALIZAR PICAR FINAMENTE EL PEREJIL Y AGREGAR A LA CEBOLLA Y EL TOMATE.<br>4. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR. |
| | Tomate, crudo | 25 | 25 | 18 | 20 | 25 | 25 | 138 | |
| | Perejil, crudo | 2 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 16 | |
| TORTA DE ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA ASADA | Espinaca, cruda | 30 | 25 | 10 | 32 | 38 | 34 | 169 | 1. LAVAR LA ESPINACA Y LA ZANAHORIA.<br>2. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA.<br>3. COCINAR LA ESPINACA EN AGUA CALIENTE CON SAL Y COCINAR POR DOS MINUTOS.<br>4. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR EL LIQUIDO Y CORTAR LA ESPINACA EN TROZOS PEQUEÑOS.<br>5. APARTE BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL.<br>6. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LOS VEGETALES, EL HUEVO BATIDO<br>7. MEZCLAR BIEN Y COCINAR DORANDO POR AMBOS LADOS Y HASTA QUE EL HUEVO ESTE BIEN COCIDO. |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 32 | 23 | 42 | 25 | 20 | 30 | 172 | |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 18 | 12 | 15 | 42 | 30 | 35 | 152 | |
| | Aceite de soya | 1 | 2 | 1 | 2 | 5 | 3 | 14 | |
| | Sal | 0,157 | 0,157 | 0,2143 | 0,2 | 0,1285 | 0,157 | 1,0138 | |
| | Agua | 40 | 30 | 20 | 64 | 76 | 68 | 298 | |
| ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO COHOMBRO. | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 24 | 20 | 24 | 24 | 25 | 30 | 147 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL PEPINO COHOMBRO.<br>2. PELAR EL PEPINO COHOMBRO Y CORTAR EN RODAJAS.<br>3. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLAR.<br>4.MEZCLAR LOS DOS VEGETALES Y SERVIR. |
| | Pepino Cohombro, crudo | 20 | 25 | 20 | 26 | 25 | 27 | 143 | |
| ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ESPINACA | Tomate, crudo | 20 | 15 | 10 | 15 | 20 | 20 | 100 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA, ESPINACA Y EL TOMATE.<br>2. CORTAR EN TIRAS LA ESPINACA, LA LECHUGA Y EL TOMATE EN CASCOS.<br>3. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR |
| | Espinaca, cruda | 16 | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 118 | |
| | Lechuga, romana, cruda | 18 | 20 | 28 | 28 | 22 | 30 | 146 | |
| ENSALADA DE TOMATE AGUACATE Y ZANAHORIA RALLADA | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 14 | 10 | 20 | 10 | 15 | 11 | 80 | 1.LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL AGUACATE.<br>2.RETIRAR LA CASCARA Y LA SEMILLA DEL AGUACATE Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS.<br>3. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA.<br>4. MEZCLAR LOS VEGETALES AGREGAR LIMON Y GUARDAR EN UN RECIPIENTE LIMPIO CON TAPA EN LA NEVERA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR |
| | Aguacate Lorena, crudo | 15 | 10 | 9 | 25 | 20 | 20 | 99 | |
| | Tomate, crudo | 15 | 25 | 15 | 15 | 15 | 25 | 110 | |
| ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA Y REPOLLO | Lechuga común, cruda | 17 | 16 | 20 | 20 | 20 | 22 | 115 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA, EL REPOLLO Y LA ESPINACA.<br>2. RALLAR EL REPOLLO, CORTAR LA LECHUGA EN TIRAS FINAS Y CORTAR LA ESPINACA EN TIRAS FINAS TAMBIEN.<br>3. MEZCLAR BIEN LOS VEGETALES Y SERVIR . |
| | Espinaca, cruda | 17 | 16 | 18 | 20 | 20 | 22 | 113 | |
| | Repollo morado, crudo | 18 | 20 | 16 | 20 | 20 | 22 | 116 | |
| TORTICA DE ESPINACA, CEBOLLA CABEZONA Y PIEMENTON ASADA | Espinaca, cruda | 58 | 59 | 60 | 67 | 30 | 75 | 349 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA EL PIMENTON Y LA CEBOLLA.<br>2.PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN JULIANAS, RESERVAR.<br>3. COCINAR LA ESPINACA EN AGUA CALIENTE CON SAL POR DOS MINUTOS.<br>4. ESCURRIR EL LIQUIDO, DEJAR ENFRIAR Y CORTAR EN TROZOS PEQUEÑOS.<br>5. PELAR EL PIMENTON(COLOCAR EL PIMENTON SOBRE EL |
| | Cebolla cabezona, cruda | 4 | 3 | 5 | 5 | 15 | 10 | 42 | |
| | Pimentón rojo, crudo | 4 | 3 | 5 | 5 | 10 | 10 | 37 | |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 10 | 14 | 18 | 42 | 27 | 40 | 151 | |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1875 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 0,8875 | |
| | Aceite de soya | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 13 | |
| | Agua | 40 | 30 | 20 | 64 | 76 | 68 | 298 | |
| AGUACATE(GUACAMOLE) | Aguacate Lorena, crudo | 46 | 46 | 52 | 52 | 52 | 59 | 307 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL AGUACATE.<br>2. RETIRAR LA CASCARA Y LA SEMILLA DEL AGUACATE<br>3. PROCESAR EL AGUACATE PARA LOGRAR UN PURE, AGREGAR LIMON Y MEZCLAR BIEN.<br>4.GUARDAR EN UN RECIPIENTE LIMPIO CON TAPA Y RESERVAR EN FRIO. |
| ENSALADA DE ESPINACA, CEBOLLA Y LECHUGA | Espinaca, cruda | 17 | 20 | 20 | 20 | 18 | 20 | 115 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA, LA ESPINACA Y LA LECHUGA.<br>2. CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS. LA ESPINACA Y LECHUGA EN TIRAS.<br>3. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR |
| | Cebolla cabezona, cruda | 17 | 16 | 16 | 18 | 20 | 20 | 107 | |
| | Lechuga, romana, cruda | 17 | 15 | 18 | 20 | 20 | 20 | 110 | |
| ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO COHOMBRO | Pepino Cohombro, crudo | 35 | 25 | 16 | 30 | 30 | 35 | 171 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL PEPINO COHOMBRO.<br>2. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA.<br>3. PELAR EL PEPINO. CORTAR A LA MITAD Y SACAR LAS SEMILLAS.<br>4. CORTAR EL PEPINO EN CUADROS PEQUEÑOS Y MEZCLAR CON LA ZANAHORIA RALLADA.<br>5. GUARDAR EN FRIO HASTA EL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23 | 20 | 28 | 22 | 22 | 23 | 138 | |
| TORTICA DE ESPINACA ASADA | Espinaca, cruda | 58 | 67 | 60 | 65 | 67 | 75 | 392 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA, RETIRAR LOS TALLOS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL POR UN MINUTO.<br>2. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA.<br>3.DEJAR ENFRIAR Y CORTAR EN TROZOS MAS PEQUEÑOS.<br>4. APARTE BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL.<br>5. MEZCLAR EL HUEVO BATIDO, .<br>6.LLEVAR LA MEZCLA A UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE Y COCINAR DORANDO POR AMBOS LADOS Y HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO. |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 15 | 20 | 25 | 30 | 50 | 45 | 185 | |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 0,1875 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 0,8875 | |
| | Aceite de soya | 1 | 2 | 1 | 2 | 5 | 4 | 15 | |
| | Agua | 40 | 30 | 20 | 64 | 76 | 68 | 298 | |
| RODAJAS DE TOMATE MADURO | Tomate, crudo | 44 | 50 | 45 | 50 | 50 | 57 | 296 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE. CORTAR EN RODAJAS Y SERVIR. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ENSALADA DE PEPINO ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA | Pepino Cohombro, crudo | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 20 | 100 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PEPINO COHOMBRO, LA LECHUGA Y LA ESPINACA.<br>2.PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN RODAJA.<br>3. CORTAR LA ESPINACA Y LA LECHUGA EN TIRAS FINAS.<br>4. MEZCLAR TODOS LOS VEGETALES Y SERVIR. |
| | Espinaca, cruda | 13 | 15 | 14 | 17 | 17 | 15 | 91 | |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 12 | 15 | 10 | 10 | 17 | 15 | 79 | |
| ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO COHOMBRO, CEBOLLA MAS CILANTRO | Aguacate Lorena, crudo | 15 | 25 | 25 | 17 | 17 | 25 | 124 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL AGUACATE, LA CEBOLLA Y EL PEPINO COHOMBRO.<br>2. PELAR EL AGUACATE QUITAR LA SEMILLA Y CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS.<br>3. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS Y POR ULTIMO PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN RODAJAS.<br>4. APARTE LAVAR Y DESFINFECTAR EL CILANTRO.<br>5.PICAR FINAMAETE EL CILANTRO Y AGREGAR A LA MEZCLA DE VEGETALES.<br>6.MEZCLAR BIEN, AGREGAR LIMON Y GUARDAR EN UN RECIPIENTE CON TAPA EN LA NEVERA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Pepino Cohombro, crudo | 16 | 10 | 12 | 16 | 20 | 15 | 89 | |
| | Cilantro, crudo | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 12 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 77 | |
| CALABAZA Y ARVEJA GUISADAS | Calabaza, sin cáscara, cruda | 28 | 25 | 20 | 30 | 25 | 28 | 156 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CALABAZA, EL TOMATE, LA CEBOLLA Y LAS ARVEJAS.<br>2. PELAR LA CALABAZA Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS.<br>3.PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUBOS PEQUEÑOS Y CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN.<br>4.SOFREIR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE EL TOMATE Y LA CEBOLLA HASTA QUE ESTEN BLANDAS.<br>5. AGREGAR LA CALABAZA Y LAS ARVEJAS MEZCLAR BIEN.<br>6. AGREGAR SAL Y UN POCO DE AGUA Y COCINAR HASTA QUE LA CALABAZA Y ARVEJAS ESTEN BLANDAS. |
| | Arveja verde, cruda | 50 | 34 | 44 | 34 | 45 | 50 | 257 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 30 | |
| | Aceite de soya | 1 | 2 | 0,1875 | 3 | 5 | 4 | 15,1875 | |
| | Sal | 0,1375 | 0,1375 | 2 | 0,175 | 0,1125 | 0,1375 | 2,7 | |
| | Tomate, crudo | 5 | 5 | 4 | 13 | 5 | 5 | 37 | |
| | Agua | 25 | 25 | 20 | 25 | 30 | 30 | 155 | |
| ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE | Lechuga común, cruda | 25 | 26 | 35 | 40 | 38 | 42 | 206 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA Y EL TOMATE.<br>2. CORTAR EN TIRAS FINAS LA ESPINACA Y CORTAR EL TOMATE EN RODAJAS.<br>3. POR ULTIMO, MEZCLAR BIEN LOS VEGETALES Y SERVIR. |
| | Tomate, crudo | 30 | 26 | 20 | 23 | 25 | 28 | 152 | |
| ENSALADA DE ESPINACA MAS ZANAHORIA RALLADA | Espinaca, cruda | 23 | 25 | 16 | 18 | 18 | 35 | 135 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA Y LA ZANAHORIA.<br>2. CORTAR LAS HOJAS DE ESPINACA EN TIRAS PEQUEÑAS Y PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA.<br>3. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR. |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 25 | 25 | 35 | 35 | 35 | 30 | 185 | |
| ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y LECHUGA | Lechuga, romana, cruda | 20 | 25 | 30 | 30 | 25 | 40 | 170 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA Y EL PEPINO COHOMBRO.<br>2.CORTAR LA LECHUGA EN TIRAS PEQUEÑAS.<br>3.APARTE, PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>4. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR. |
| | Pepino Cohombro, crudo | 20 | 30 | 25 | 32 | 36 | 31 | 174 | |
| TORTICA DE BROCOLI ASADA | Brócoli, crudo | 86 | 88 | 90 | 75 | 90 | 75 | 504 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI<br>2. RETIRAR LOS TALLOS Y COCINAR LOS ARBOLITOS EN AGUA CALIENTE CON SAL POR 3 MINUTOS O HASTA QUE ESTEN BLANDITOS.<br>3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA.<br>4. DEJAR ENFRIAR Y CORTAR EN TROZOS MAS PEQUEÑOS.<br>APARTE BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL.<br>5.MEZCLAR EL HUEVO BATIDO, Y EL BROCOLI COCIDO<br>6.LLEVAR LA MEZCLA A UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE Y COCINAR DORANDO POR AMBOS LADOS Y HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO. |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 20 | 20 | 15 | 30 | 35 | 45 | 165 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2 | 2 | 4 | 11 | 10 | 4 | 33 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,28 | 0,15 | 0,157 | 1,203 | |
| | Aceite de soya | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 14 | |
| | Agua | 100 | 170 | 190 | 160 | 200 | 160 | 980 | |
| ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y LECHUGA | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 20 | 30 | 30 | 28 | 28 | 30 | 166 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA Y LA ZANAHORIA.<br>2. PELAR Y RALLAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN TIRAS FINAS LA LECHUGA.<br>3. MEZCLAR BIEN LOS VEGETALES Y SERVIR. |
| | Lechuga, romana, cruda | 19 | 35 | 29 | 30 | 31 | 32 | 176 | |
| ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA | Pepino Cohombro, crudo | 17 | 20 | 10 | 15 | 10 | 20 | 92 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA, LA ESPINACA Y EL PEPINO COHOMBRO.<br>2. CORTAR LA ESPINACA Y LA LECHUGA EN TIRAS.<br>3.PELAR Y CORTAR EL PEPINO EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>4.MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR |
| | Lechuga, romana, cruda | 12 | 16 | 10 | 17 | 20 | 16 | 91 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 10 | 10 | 10 | 10 | 17 | 10 | 67 | |
| ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO Y ESPINACA | Lechuga, romana, cruda | 15 | 25 | 20 | 20 | 20 | 20 | 120 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PEPINO. LA LECHUGA Y LA ESPINACA.<br>2. PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS.<br>3 CORTAR LA ESPINACA Y LA LECHUGA EN TIRAS FINAS.<br>4.MEZCLAR TODOS LOS VEGETALES Y SERVIR. |
| | Espinaca, cruda | 15 | 20 | 20 | 20 | 30 | 20 | 125 | |
| | Pepino Cohombro, crudo | 25 | 13 | 16 | 23 | 28 | 30 | 135 | |
| ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE | Tomate, crudo | 15 | 13 | 16 | 12 | 13 | 20 | 89 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA Y EL AGUACATE.<br>2. CORTAR EL TOMATE EN CASCOS.<br>3.PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS.<br>4. PELAR Y RETIRAR LA SEMILLA DEL AGUACATE Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS.<br>5. MEZCLAR LOS VEGETALES, AGREGAR LIMON Y GUARDAR EN UN RECIPIENTE CON TAPA EN LA NEVERA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR. |
| | Aguacate Lorena, crudo | 15 | 15 | 12 | 22 | 22 | 20 | 106 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 12 | 15 | 16 | 15 | 13 | 15 | 86 | |
| TORTICA DE ZANAHORIA | Cebolla cabezona, cruda | 12 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 64 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA.<br>2. PELAR LA ZANAHORIA, RALLAR Y LUEGO PICAR FINAMENTE CON<br>3. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LA ZANAHORIA HASTA QUE ESTE BLANDA.<br>4. APARTE BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL .<br>5. MEZCLAR LA ZANAHORIA COCIDA Y EL HUEVO BATIDO.<br>6. LLEVAR ESTA MEZCLA A UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE Y COCINAR DORANDO POR AMBOS LADOS Y HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO. |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 42 | 48 | 30 | 48 | 48 | 54 | 270 | |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 20 | 16 | 18 | 20 | 35 | 35 | 144 | |
| | Aceite de soya | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 17 | |
| | Sal | 0,183 | 0,183 | 0,25 | 0,23 | 0,183 | 0,183 | 1,212 | |
| ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 20 | 20 | 27 | 22 | 24 | 30 | 143 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL TOMATE.<br>2. CORTAR EL TOMATE EN CASCOS, PELAR LA ZANAHORIA Y RALLAR.<br>3. MEZCLAR LOS DOS VEGETALES Y SERVIR |
| | Tomate, crudo | 22 | 22 | 30 | 22 | 25 | 25 | 146 | |
| ENSALADA DE REPOLLO CON ESPINACA Y MANZANA | Espinaca, cruda | 40 | 25 | 23 | 25 | 30 | 40 | 183 | 1. LAVAR Y DESINFECTAR EL REPOLLO, LA ESPINACA Y LA MANZANA.<br>2. RALLAR EL REPOLLO.<br>3. RETIRAR EL CORAZÓN Y LA SEMILLA DE LA MANZANA Y CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS.<br>4.CORTAR LA ESPINACA EN TIRAS.<br>5.MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR |
| | Repollo morado, crudo | 20 | 24 | 15 | 30 | 26 | 25 | 140 | |
| | Manzana común cruda | 20 | 15 | 25 | 15 | 15 | 22 | 112 | |

| | | |
|---|---|---|
| OPERADOR<br>LEAR<br>INVERSIONES Y<br>NEGOCIOS S.A.S<br>NIT.901.636.842-3 | MODALIDAD:<br>CASA REFUGIO | |
| | MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA | |

## EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LA ALIMENTACIÓN

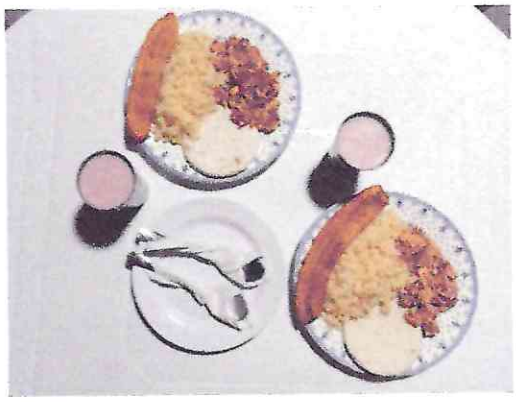
## PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025








| OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3 | MODALIDAD: CASA REFUGIO | |
|---|---|---|
| | MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA | |













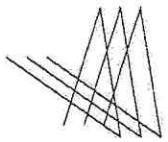
| OPERADOR<br>LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S<br>NIT.901.636.842-3 | MODALIDAD:<br>CASA REFUGIO<br>MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA | |
|---|---|---|

**REGISTRO DE SUMINISTRO ALIMENTACIÓN**

**USUARIO:** | **CEDULA**

| N° | NOMBRE Y APELLIDO | FIRMA RECIBIDO SERVICIO PRESTADO<br>N° DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | DESAYUNO<br>SI/NO | REFRIGERIO MAÑANA<br>SI/NO | ALMUERZO<br>SI/NO | REFRIGERIO TARDE<br>SI/NO | CENA<br>SI/NO | FECHA | FIRMA | HUELLA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Jessica Julieth Quiroga | 1.110.543.260 | Si | Si | Si | Si | Si | 7-06-25 | Jessica Quiroga | |
| 2 | Ian Santiago Arias | 1.105.475.793 | Si | Si | Si | Si | Si | 7-06-25 | Ian Arias | |
| 3 | Jessica Julieth Quiroga | 1.110.543.260 | Si | Si | Si | Si | Si | 8-06-25 | Jessica Quiroga | |
| 4 | Ian Santiago Arias | 1.105.475.793 | Si | Si | Si | Si | Si | 8-06-25 | Ian Arias | |
| 5 | Jessica Julieth Quiroga | 1.110.543.260 | Si | Si | Si | Si | Si | 9-06-25 | Jessica Quiroga | |
| 6 | Ian Santiago Arias | 1.110.543.260 | Si | Si | Si | Si | Si | 9-06-25 | Ian Arias | |
| 7 | Jessica Julieth Quiroga | 1.110.543.260 | Si | Si | Si | Si | Si | 10-06-25 | Jessica Quiroga | |
| 8 | Ian Santiago Arias | 1.105.475.793 | Si | Si | Si | Si | Si | 10-06-25 | Ian Arias | |
| 9 | Jessica Julieth Quiroga | 1.110.543.260 | Si | Si | Si | Si | Si | 11-06-25 | Jessica Quiroga | |
| 10 | Ian Santiago Arias | 1.105.475.793 | Si | Si | Si | Si | Si | 11-06-25 | Ian Arias | |

143

| | | |
|---|---|---|
| OPERADOR<br>LEAR<br>INVERSIONES Y<br>NEGOCIOS S.A.S<br>NIT.901.636.842-3 | MODALIDAD:<br>CASA REFUGIO |  |
| | MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA | |

# EVIDENCIAS CASA REFUGIO

## (Cumplimiento obligación 30)

## PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

## ELEMENTOS DE ASEO ENTREGADOS DESDE EL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

| FECHA DE ENTREGA | NOMBRE Y APELLIDOS | CÉDULA DE CIUDADANÍA | CANTIDAD DE PERSONAS | VALOR UNITARIO ELEMENTOS ASEO | CANT | VALOR TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6/06/2025 | JESSICA JULIETH QUIROGA | 1061703943 | 2 | $ 40.588 | 1 | $ 40.588 |
| 6/06/2025 | IAN SANTIAGO ARIAS | 1105475793 | | $ - | 1 | $ - |
| **ELEMENTOS DE ASEO ENTREGADOS DESDE EL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025** | | | | | | **$ 40.588** |
| **IVA ELEMENTOS DE ASEO** | | | | | | **$ 7.712** |
| **ELEMENTOS DE ASEO ENTREGADOS DESDE EL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025** | | | | | | **$ 48.300** |

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ
Representante Legal

145

| LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S<br>NIT.901.636.842-3<br>OPERADOR | **MODALIDAD:**<br>CASA REFUGIO<br><br>**FORMATO ENTREGA DE DOTACIÓN** | |
|---|---|---|

**DATOS DEL BENEFICIARIO A QUIEN SE LE ENTREGA EL ELEMENTO**

| Nombres y Apellidos | Jessica Julieth Quiroga | N° Cedula | 1.110.543.260 |
|---|---|---|---|

**ELEMENTOS O DOTACIÓN DE ENTREGA.**

| N° | NOMBRE DEL ELEMENTO ENTREGADO | CANTIDAD | FECHA | MOTIVO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Shampoo dispensador | 1 | 05-06-25 | // |
| 2 | 1 Rollo papel higienico | 1 | 05-06-25 | // |
| 3 | Crema dental colgate | 1 | 06-06-25 | |
| 4 | Desodorante Rollon | 1 | 06-06-25 | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |

**DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ENTREGA DE DOTACIÓN**

| NOMBRE: | Tatiana Guzmán | N° CEDULA | 1.110.535.087 |
|---|---|---|---|
| CARGO | Psicologa | FIRMA | |

**COMPROMISO**

Me comprometo a usar adecuadamente los elementos recibidos los cuales contribuyen al bienestar integral.
El presente compromiso sera archivado como sistema de verificación y seguimiento

| FIRMA DE QUIEN RECIBE | Jessica Julieth Quiroga Polanco |
|---|---|
| CEDULA | 1.110.543.260 |

146