**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| **PAN BLANCO MIGADO** | Pan Blanco, tipo molde, horneado. | 13,0 | 15,0 | 28,0 | 1, Desinfecte el empaque. 2. Saque el producto. 3. Colocar en el plato listo para entregar a cada usuario. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| **MANTECADA MIGADA** | Mantecada, horneada | 13,0 | 15,0 | 28,0 | 1, Desinfecte el empaque. 2. Saque el producto. 3. Colocar en el plato listo para entregar a cada usuario. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución |
| **AREPUELA FRITA MIGADA (Hojaldras+ bienestarina)** | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 13,0 | 15,0 | 28,0 | 1. Mezclar los ingredientes secos: En un recipiente grande, mezclar la Bienestarina, la harina de trigo, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. 2. Agregar los ingredientes húmedos: Añadir el huevo y la leche . Mezclar bien hasta obtener una masa suave, espesa pero manejable. 3. Calentar el aceite: En una sartén profunda, calentar suficiente aceite a fuego medio. 4. Freir las arepuelas: Con una cuchara, tomar porciones de la masa y colócarlas cuidadosamente en el aceite caliente. Freirlas hasta que estén doraditas por ambos lados (2–3 minutos por lado). 5. Escurrir y enfría: Sácarlas y colócarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,2 | |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 15,0 | 30,0 | |
| | Aceite de soya | 2,0 | 2,0 | 4,0 | |
| | Azúcar blanco, granulado | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |
| **GALLETA CUCA MIGADA** | Galletas dulces, sin relleno | 13,0 | 15,0 | 28,0 | 1, Desinfecte el empaque. 2. Saque el producto. 3. Colocar en el plato listo para entregar a cada usuario. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| **ARROZ BLANCO** | Arroz blanco, pulido, crudo | 13,0 | 15,0 | 28,0 | 1. Enjuagar el arroz: colócarlo en un colador y enjuágalo con agua fría hasta que salga clara. Esto ayuda a quitar el exceso de almidón y evitar que quede muy pegajoso. 2. Sofeir: en una olla mediana, calentar el aceite a fuego medio. Agregar el ajo y la cebolla y sofreir por un par de minutos hasta que estén fragantes. 3. Agregar el arroz: vertir el arroz y sofreirlo por 1-2 minutos, mezclando bien para que se impregne del sabor. 4. Agregar el agua: subir el fuego hasta que hierva. 5. Cocinar tapado: cuando el agua comience a hervir, bajar el fuego al mínimo, tapar la olla y cocina por 15 a 18 minutos, sin destapar. 6. Reposar y esponjar: apagar el fuego y dejar reposar el arroz, tapado, por 5 minutos. Luego, con un tenedor, esponja los granos suavemente. |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,0 | 5,0 | 10,0 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

| TIPO DE PREPARACIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| PAN COCO MIGADA | Pan de dulce, Regular, horneado. | 13,0 | 15,0 | 28,0 | 1, Desinfecte el empaque. 2. Saque el producto. 3. Colocar en el plato listo para entregar a cada usuario. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| PAN DE QUESO MIGADA | Pan Blanco, tipo molde, horneado. | 13,0 | 15,0 | 28,0 | 1, Desinfecte el empaque. 2. Saque el producto. 3. Colocar en el plato listo para entregar a cada usuario. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| PURE DE PAPA | ariedad cerosa, sabanera, con cáscar | 13 | 20,8 | 33,8 | 1. Lavar y pelar las papas: Lavar bien las papas bajo el chorro de agua fría para quitarles la tierra. Pélarlas con un cuchillo o un pelador de verduras.<br>2. Cortar las papas: Cortar las papas en trozos medianos y uniformes.<br>3. Cocinar las papas: Colocar las papas cortadas en una olla grande y cúbrirlas completamente con agua fría. Llevar el agua a ebullición a fuego alto, luego reducir el fuego a medio y cocinar las papas hasta que estén muy tiernas y se puedan perforar fácilmente con un tenedor (unos 20-30 minutos,<br>4. Escurrir las papas: Una vez que las papas estén cocidas, escurrirlas bien en un colador. Regresar las papas escurridas a la olla caliente (sin agua).<br>5. Seca las papas (opcional pero<br>6. Hacer el puré: Retirar la olla del fuego. Añadir la mantequilla a las papas calientes y dejar que se derrita. Con un machacador de papas, un pasapurés o un tenedor, comenzar a triturar las papas hasta obtener la consistencia deseada.<br>7. Servir: Servir el puré de papa caliente, |
| | Mantequilla | 2 | 3 | 5 | |
| PURE DE PLATANO MADURO | Plátano hartón, maduro, crudo | 25,0 | 25,0 | 50,0 | 1. Cocinar los plátanos: Pelar los plátanos y córtarlos en trozos. Colócarlos en una olla con agua hirviendo hasta que estén muy blandos (unos 10-15 minutos). Escúrrirlos bien.<br>2. Hacer el puré: Colocar los plátanos cocidos en un tazón. Con un tenedor, un machacador de papas o un pasapurés, tritura los plátanos hasta obtener un puré suave y sin grumos.<br>3. agregar una cucharadita de mantequilla mientras los plátanos aún están calientes para que se derrita y se incorpore bien.<br>Servir: Servir el puré de plátano maduro tibio. |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

| TIPO DE PREPARACIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| AREPA DE MAIZ MIGADO | Harina de maíz blanco, precocida | 13 | 15 | 28 | 1. Mezclar seca: En un bowl grande vrtir la harina de maíz 2. Agregar el líquido: Poco a poco añadir el agua , mezclando con la mano hasta obtener una masa suave y manejable. Si está muy seca, añadir un poco más de agua. Si está muy húmeda, un poco más de harina de maíz. 3. Reposar: Dejar reposar la masa 5 minutos para que se hidrate bien. 4. Formar las arepas: Tomar porciones de masa y forma bolas. Luego aplástarla hasta obtener discos de 1 cm de grosor aproximadamente. 5. Cocinar: Calentar una sartén (de preferencia antiadherente) a fuego medio, solocar un poco de aceite y cocinar las arepas por 4-5 minutos por lado, hasta que estén doradas y suenen huecas al golpearlas. 6. Servir Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| | Aceite de soya | 1 | 1 | 2 | |
| AREPA DE MAIZ CON BIENESTARINA MIGADA | Harina de maíz blanco, precocida | 13,0 | 15,0 | 28,0 | 1. Mezclar seca: En un bowl grande, mezclar la harina de maíz con la Bienestarina y la sal. 2. Agregar el líquido: Poco a poco añadir el agua , mezclando con la mano hasta obtener una masa suave y manejable. Si está muy seca, añadir un poco más de agua. Si está muy húmeda, un poco más de harina de maíz. 3. Reposar: Dejar reposar la masa 5 minutos para que se hidrate bien. 4. Formar las arepas: Tomar porciones de masa y forma bolas. Luego aplástarla hasta obtener discos de 1 cm de grosor aproximadamente. 5. Cocinar: Calentar una sartén (de preferencia antiadherente) a fuego medio y cocinar las arepas por 4-5 minutos por lado, hasta que estén doradas y suenen huecas al golpearlas. 6. Servir Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 15,0 | 30,0 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.**

**Fecha de aprobación:**_____

**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P.**



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena** ___
**Afro** ____ **Raizal**____ **Rrom**___ **Sin pertenencia Étnica** __X__

| TIPO DE PREPARACIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PREPARACIÓN** | **INGREDIENTES** | **PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)** | | **TOTAL PESO BRUTO (g)** | **PROCEDIMIENTO** |
| | | **1 ( 6 a 8 meses y 29 dias )** | **1 ( 9 y 11 meses y 29 dias)** | | |
| **PAN COCO MIGADO** | Pan de dulce, Regular, horneado. | 13 | 15,0 | 28 | 1, Desinfecte el empaque. 2. Saque el producto. 3. Colocar en el plato listo para entregar a cada usuario. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| **GALLETA CUCA MIGADA** | Galletas dulces, sin relleno | 13 | 15,0 | 28 | 1, Desinfecte el empaque. 2. Saque el producto. 3. Colocar en el plato listo para entregar a cada usuario. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| **AREPA DE MAIZ MIGADA** | Harina de maíz blanco, precocida | 13 | 15,0 | 28 | 1. Mezcla seca: En un bowl grande, vertir la harina de maíz 2. Agregar el líquido: Poco a poco añadir el agua , mezclando con la mano hasta obtener una masa suave y manejable. Si está muy seca, añadir un poco más de agua. Si está muy húmeda, un poco más de harina de maíz. 3. Reposar: Dejar reposar la masa 5 minutos para que se hidrate bien. 4. Formar las arepas: Tomar porciones de masa y forma bolas. Luego aplástarla hasta obtener discos de 1 cm de grosor aproximadamente. 5. Cocinar: Calentar una sartén (de preferencia antiadherente) a fuego medio añadir un poco de aceite y cocinar las arepas por 4-5 minutos por lado, hasta que estén doradas y suenen huecas al golpearlas. 6. Servir Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| | Aceite de soya | 1 | 1,0 | 2 | |
| **TORTA DE ZANAHORIA CASERA CON BIENESTARINA MIGADA** | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 15,0 | 30 | 1.Precalentar el horno y engrasar el molde: Precalentar el horno a 180°C (350°F). Engrasar y enharina un molde para hornear (redondo de 23 cm o cuadrado de 20x20 cm). 2. Mezclar los ingredientes secos: En un tazón mediano, mezclar la harina de trigo y la Bienestarina . Reservar. 3. Mezcla los ingredientes húmedos: En un tazón grande, batir el azúcar y la mantequilla hasta que estén bien combinados. Agregar los huevos uno a la vez, batiendo bien después de cada adición. 4. Incorporar la zanahoria: Agregar la zanahoria rallada a la mezcla húmeda y revuelve hasta que esté bien distribuida. 5. Combinar los ingredientes secos y húmedos: Agregar gradualmente los ingredientes secos a la mezcla húmeda, batiendo a velocidad baja hasta que estén justo combinados. 6. Vertir la masa en el molde: Vertir la masa de manera uniforme |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 1,8 | 1,8 | 3,5 | |
| | Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda | 13,0 | 15,0 | 28,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena ___**
**Afro ____ Raizal____ Rrom___** **Sin pertenencia Étnica __X__**

| TIPO DE PREPARACIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PREPARACIÓN** | **INGREDIENTES** | **PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)** | | **TOTAL PESO BRUTO (g)** | **PROCEDIMIENTO** |
| | | **1 ( 6 a 8 meses y 29 dias )** | **1 ( 9 y 11 meses y 29 dias)** | | |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,2 | 6. Verter la masa en el molde: Verter la masa de manera uniforme en el molde preparado.<br>7. Hornear: Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio.<br>8.Enfríar la torta: Retirar la torta del horno y déjala enfriar en el molde durante unos 10-15 minutos antes de desmoldarla sobre una rejilla para que se enfríe completamente.<br>8. Cortar la torta de zanahoria en porciones y servirla<br>Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| | Mantequilla | 2,0 | 2,0 | 4 | |
| **AREPUELA FRITA MIGADA (Hojaldras+ bienestarina)** | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 13,0 | 15,0 | 28 | 1. Mezclar los ingredientes secos: En un recipiente grande, mezclar la Bienestarina, la harina de trigo, el azúcar, el polvo de hornear y la sal.<br>2. Agregar los ingredientes húmedos: Añadir el huevo y la leche . Mezclar bien hasta obtener una masa suave, espesa pero manejable.<br>3. Calentar el aceite: En una sartén profunda, calentar suficiente aceite a fuego medio.<br>4. Freir las arepuelas: Con una cuchara, tomar porciones de la masa y colócarlas cuidadosamente en el aceite caliente. Freirlas hasta que estén doraditas por ambos lados (2–3 minutos por lado).<br>5. Escurrir y enfría: Sácarlas y colócarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,2 | |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 1,0 | 1,0 | 2 | |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 15,0 | 30 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 2,0 | 3 | |
| | Azúcar blanco, granulado | 1,0 | 1,0 | 2 | |
| **MANTECADA** | Mantecada, horneada | 13 | 13,0 | 26 | 1, Desinfecte el empaque. 2. Saque el producto. 3. Colocar en el plato listo para entregar a cada usuario. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena** ___
**Afro** ____ **Raizal**____ **Rrom**___ **Sin pertenencia Étnica** __X__

| TIPO DE PREPARACIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PREPARACIÓN** | **INGREDIENTES** | **PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)** | | **TOTAL PESO BRUTO (g)** | **PROCEDIMIENTO** |
| | | **1 ( 6 a 8 meses y 29 dias )** | **1 ( 9 y 11 meses y 29 dias)** | | |
| **TORTA DE BANANO CON BIENESTARINA** | Banano común, crudo | 10,0 | 15,0 | 25,0 | 1. Precalentar el horno y engrasar el molde: Precalentar el horno a 180°C (350°F. Engrasar y enharinar un molde para hornear (aproximadamente de 20x20 cm o un molde redondo de 22 cm). 2. Hacer puré los bananos: En un tazón grande, machacar los bananos maduros con un tenedor hasta obtener un puré suave. 3.Mezclar los ingredientes húmedos: Agregar el aceite vegetal y el azúcar al puré de banano. Batir bien hasta que estén combinados. Incorporar el huevo y volver a batir hasta que la mezcla esté homogénea. 4. Mezclar los ingredientes secos: En un tazón aparte, cierne o mezcla la harina de trigo, la Bienestarina y la sal. 5.Combinar los ingredientes secos y húmedos: Agrega gradualmente los ingredientes secos a la mezcla húmeda, batiendo a velocidad baja o con una espátula hasta que estén justo combinados. 6. Vertir la masa en el molde: Vertir la masa de manera uniforme en el molde preparado. 7. Hornear: Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. 8. Enfríar la torta: Retirar la torta del horno y déjarla enfriar en el molde durante unos 10-15 minutos antes de desmoldarla sobre una rejilla para que se enfríe completamente. 9. Servir: Cortar la torta de banano en porciones segun grupo etareo Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 1,8 | 16,8 | |
| | Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda | 13,0 | 15,0 | 28 | |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,2 | |
| | Mantequilla | 2,0 | 2,0 | 4 | |
| **PAN BLANCO** | Pan Blanco, tipo molde, horneado. | 13 | 15,0 | 28 | 1, Desinfecte el empaque. 2. Saque el producto. 3. Colocar en el plato listo para entregar a cada usuario. Nota: Es importante migar el alimento antes de ofrecerlo al menor, con el fin de facilita su masticación y deglución. |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.**

**Fecha de aprobación:**_____

**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P.**



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| ARROZ VERDE (ESPINACA) | Arroz blanco, pulido, crudo | 14,0 | 15,0 | 29,0 | 1. Lavar el arroz, y escurrir.<br>2. En una olla, calentar el aceite de a fuego medio.<br>3. Sofreir la cebolla hasta que esté transparente (unos 3-4 minutos).<br>4. Agregar el ajo picado y cocinar 1 minuto más.<br>5. Incorporar la espinaca picada y desinfectada con anterioridad y revolver hasta que se marchite.<br>6. Añadir el arroz y revolver bien para que se mezcle con todo.<br>7. Vertir el agua.<br>8. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento unos 15-18 minutos (o según el tipo de arroz), hasta que se absorba el líquido.<br>9. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos tapado antes de servir. |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| | Espinaca, cruda | 5,0 | 5,0 | 10,0 | |
| | Aceite de soya | 2,0 | 2,0 | 4,0 | |
| ARROZ CON PIMENTON | Arroz blanco, pulido, crudo | 14 | 15,0 | 29,0 | 1. Lavar el arroz, y escurrir.<br>2. En una olla, calentar el aceite de a fuego medio.<br>3. Sofreir la cebolla hasta que esté transparente (unos 3-4 minutos).<br>4. Agregar el ajo picado y cocinar 1 minuto más.<br>5. Incorporar el pimenton picada y desinfectada con anterioridad y revolver hasta que se marchite.<br>6. Añadir el arroz y revolver bien para que se mezcle con todo.<br>7. Vertir el agua, agregar la sal al gusto.<br>8. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento unos 15-18 minutos (o según el tipo de arroz), hasta que se absorba el líquido.<br>9. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos tapado antes de servir. |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| | Pimentón rojo, crudo | 3,5 | 3,5 | 7,1 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2,0 | 4,0 | |
| ARROZ TIGRE | Arroz blanco, pulido, crudo | 14 | 15,0 | 29,0 | 1. Sofríe los fideos:<br>• En una olla mediana, calienta el aceite a fuego medio.<br>• Agrega los fideos y fríelos hasta que estén doraditos (ten cuidado que no se quemen; deben quedar de color marrón claro).<br>2. Agrega el ajo (opcional):<br>• Si vas a usar ajo, añádelo ahora y sofríe unos segundos hasta que suelte aroma.<br>3. Añade el arroz:<br>• Incorpora el arroz y remueve bien para que se mezcle con los fideos y se impregne del aceite.<br>4. Vierte el agua:<br>• Agrega las 2 tazas de agua caliente<br>• Remueve una vez, sube el fuego y espera a que hierva.<br>5. Cocción:<br>• Una vez que empiece a hervir, baja el fuego al mínimo, tapa la olla y deja cocinar por unos 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y el agua se haya absorbido.<br>6. Reposar:<br>• Apaga el fuego y deja reposar tapado por unos 5 minutos antes de servir. |
| | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 3 | 3,0 | 6,0 | |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2,0 | 4,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena** ___
**Afro** ____ **Raizal**____ **Rrom**___ **Sin pertenencia Étnica** __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| ARROZ BLANCO | Arroz blanco, pulido, crudo | 14 | 15,0 | 29,0 | 1. Enjuagar el arroz: colócarlo en un colador y enjuágalo con agua fría hasta que salga clara. Esto ayuda a quitar el exceso de almidón y evitar que quede muy pegajoso.<br>2. Sofeir: en una olla mediana, calentar el aceite a fuego medio. Agregar el ajo y la cebolla y sofreir por un par de minutos hasta que estén fragantes.<br>3. Agregar el arroz: vertir el arroz y sofreirlo por 1-2 minutos, mezclando bien para que se impregne del sabor.<br>4. Agregar el agua y subir el fuego hasta que hierva.<br>5. Cocinar tapado: cuando el agua comience a hervir, bajar el fuego al mínimo, tapar la olla y cocina por 15 a 18 minutos, sin destapar.<br>6. Reposar y esponjar: apagar el fuego y dejar reposar el arroz, tapado, por 5 minutos. Luego, con un tenedor, esponja los granos suavemente. |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2,0 | 4,0 | |
| ARROZ CON ZANAHORIA | Arroz blanco, pulido, crudo | 14 | 15,0 | 29,0 | 1. Lavar el arroz, y escurrir.<br>2. En una olla, calentar el aceite de a fuego medio.<br>3. Sofreir la cebolla hasta que esté transparente (unos 3-4 minutos).<br>4. Agregar el ajo picado y cocinar 1 minuto más.<br>5. Incorporar la zanahoria picada y desinfectada con anterioridad y revolver hasta que se marchite.<br>6. Añadir el arroz y revolver bien para que se mezcle con todo.<br>7. Vertir el agua.<br>8. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento unos 15-18 minutos (o según el tipo de arroz), hasta que se absorba el líquido.<br>9. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos tapado antes de servir. |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 3,5 | 3,5 | 7,1 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2,0 | 4,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena ___**
**Afro ____ Raizal____ Rrom___** **Sin pertenencia Étnica __X__**

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| ESPAGUETTI GUISADO CON CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 14 | 15,0 | 29,0 | 1. Cocina el espagueti:<br>• Hierve agua en una olla grande.<br>• Cocina el espagueti hasta que esté al dente. Cuela y reserva. Guarda 1/2 taza del agua si deseas usarla luego para ligar la salsa.<br>2. Haz el sofrito de cebolla y tomate:<br>• En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio.<br>• Agrega el ajo picado y sofríe unos segundos hasta que suelte aroma.<br>• Añade la cebolla y cocina hasta que empiece a ablandarse (unos 3-4 minutos).<br>• Incorpora los tomates picados, el orégano, sal y pimienta. Si usas pasta de tomate, agrégala también.<br>• Cocina todo junto por unos 5-7 minutos hasta que el tomate se deshaga y se forme una salsita espesa. Si está muy seca, puedes añadir un chorrito del agua de cocción de la pasta.<br>3. Incorpora el espagueti:<br>• Añade los espaguetis ya cocidos a la sartén con el guiso.<br>• Mezcla bien para que se impregnen de la salsa.<br>• Cocina a fuego bajo unos 3-5 minutos más, removiendo de vez en cuando.<br>4. Listo para servir: |
| | Tomate, crudo | 8,75 | 8,8 | 17,5 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5,3 | 5,3 | 10,5 | |
| | Aceite de soya | 1 | 1,0 | 2,0 | |
| ARROZ CON CILANTRO | Arroz blanco, pulido, crudo | 14 | 15,0 | 29,0 | 1. Lavar el arroz: En un colador, lavar el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara. 2. En una olla, calentar el aceite de a fuego medio.<br>3. Sofreir la cebolla hasta que esté transparente (unos 3-4 minutos).<br>4. Agregar el ajo picado y cocinar 1 minuto más.<br>5. Añadir el arroz: Agregar el arroz lavado a la olla y revuelve durante un minuto para que se impregne con el aceite y el ajo.<br>6. Vertir el líquido: Vertir el agua en la olla.<br>7.Cocinar el arroz: Llevar el líquido a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reducir el fuego a bajo, tapar la olla y cocinar durante 18-20 minutos<br>8.Preparar el cilantro: Mientras el arroz se cocina, lavar bien el cilantro fresco y picarlo finamente.<br>9. Incorporar el cilantro: Una vez que el arroz esté cocido y haya absorbido todo el líquido, retirar la olla del fuego y déjarla reposar tapada durante 5 minutos. Luego, destapar la olla y agrega el cilantro picado al arroz. Revolver suavemente con un tenedor para distribuirlo de manera uniforme. |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| | Cilantro, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,2 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2,0 | 4,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena** ___
**Afro** ____ **Raizal**____ **Rrom**___ **Sin pertenencia Étnica** __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| ARROZ CON ARVEJA VERDE | Arroz blanco, pulido, crudo | 14 | 15,0 | 29,0 | 1. Lavar el arroz: Colocar el arroz en un colador fino y enjuágalo bajo el chorro de agua fría hasta que el agua salga clara.<br>2. Sofreir los aromáticos: En una olla mediana a fuego medio, calentar el aceite. Agregar la cebolla picada y el ajo machacado y sofreir hasta que la cebolla esté transparente y fragante (aproximadamente 2-3 minutos).<br>3.Agregar el arroz: Incorporar el arroz lavado a la olla y sofreir por un minuto, revolviendo constantemente.<br>4. Vertir el líquido: Agregar el agua a la olla. .<br>5.Incorporar las arvejas: Agregar las arvejas verdes a la olla.<br>6. Cocinar a fuego alto hasta hervir: Llevar la mezcla a ebullición a fuego alto.<br>7. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento: Una vez que esté hirviendo, reducir el fuego a bajo, tapar la olla y cocinar durante 15-20 minutos, o hasta que el líquido se haya absorbido por completo y el arroz esté tierno. 8. Evitar levantar la tapa durante este tiempo para que el vapor cocine el arroz de manera uniforme.<br>9.Reposar: Retirar la olla del fuego y déjarla reposar tapada durante 5-10 minutos. Esto permite que los granos de arroz se asienten y queden más sueltos.<br>10.Servir: Con un tenedor, revolver suavemente el arroz para separarlo y servirlo caliente. |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| | Arveja verde, cruda | 5 | 5,0 | 10,0 | |
| | Aceite de soya | 2 | 2,0 | 4,0 | |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.**

**Fecha de aprobación:**_____

**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P.**



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

| TIPO DE PREPARACIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| COMPOTA DE MANGO | Mango común, crudo | 60 | 80 | 140 | 1. Preparar los mangos: Pelar los mangos y córtarlos en trozos pequeños. 2. Retirar el hueso.<br>3. Cocinar los mangos: Colocar los trozos de mango en una olla mediana. 4. Agregar el agua.<br>5. Cocinar a fuego lento: Llevar la mezcla a ebullición a fuego medio, luego reducir el fuego a bajo. Cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los mangos estén suaves y se hayan deshecho un poco, formando una consistencia de puré espeso.<br>5.Triturar : retirar la olla del fuego y usar una licuadora de inmersión para triturar la mezcla hasta obtener la consistencia deseada.<br>Enfría: Retira la compota del fuego y déjarla enfriar a temperatura ambiente. |
| COMPOTA DE PERA | Pera cruda | 35,3 | 47,1 | 82,4 | 1. Preparar las peras: Pelar las peras, retirar el corazón y córtarlas en trozos de tamaño similar.<br>2.Cocinar las peras: Colocar los trozos de pera en una olla mediana. Agregar el agua<br>3. Cocinar a fuego lento: Llevar la mezcla a ebullición a fuego medio, luego reducir el fuego a bajo. Cocinar a fuego lento durante unos 15-25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las peras estén tiernas y se hayan deshecho un poco.<br>4. Triturar: Retirar la olla del fuego y usar una licuadora de inmersión para triturar la mezcla hasta obtener la consistencia deseada.<br>5. Enfrlar: Retirar la compota del fuego y déjarla enfriar a temperatura ambiente. |
| PAPAYA | Papaya madrura, cruda | 42,9 | 42,9 | 85,8 | 1. Lavar la papaya: Lavar bien la papaya bajo el chorro de agua fría para remover cualquier suciedad.<br>2. Cortar la papaya: Con un cuchillo afilado, corta la papaya por la mitad a lo largo.<br>3. Retirar las semillas: Con una cuchara, raspar y retirar todas las semillas negras del centro de cada mitad.<br>4. Retirar la piel: Con cuidado, cortar la piel de cada mitad de papaya con un cuchillo, siguiendo la forma de la fruta.<br>5. Cortar en trozos: Cortar la pulpa de la papaya pelada en trozos más pequeños.<br>6.Triturar la papaya: Tritúrarlos con un tenedor hasta obtener la consistencia deseada. |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| **COMPOTA DE MANZANA** | Manzana común, cruda | 35,3 | 47,1 | 82,4 | 1. PreparaR las manzanas: PelaR las manzanas, retiraR el corazón y córtalas en trozos de tamaño similar.<br>2. CocinaR las manzanas: ColocaR los trozos de manzana en una olla mediana. Agrega el agua<br>3.CocinaR a fuego lento: LlevaR la mezcla a ebullición a fuego medio, luego reducir el fuego a bajo. Cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las manzanas estén tiernas y se hayan deshecho un poco.<br>4.Triturar: usar un tenedor para aplastar las manzanas mientras se cocinan<br>5. Enfriar: Retirar la compota del fuego y déjarla enfriar a temperatura ambiente. |
| **MELON PICADO** | Melón crudo | 60 | 80 | 140 | 1. Lavar el melón: Lavar bien el melón bajo agua fría para eliminar cualquier suciedad o residuo de la cáscara.<br>2. Cortar el melón por la mitad: Colocar el melón sobre una tabla de cortar y, con un cuchillo afilado, córtarlo por la mitad.<br>3. Retirar las semillas: Con una cuchara, raspa y retirar todas las semillas y las fibras del centro de cada mitad del melón.<br>4. Pelar el melón: Tomar un cuarto de melón y, con un cuchillo, cortar la cáscara, siguiendo la forma de la fruta. Desechar la cáscara. Repetir con los otros cuartos.<br>5. Cortar en tiras: Colocar cada cuarto de melón pelado con el lado plano hacia abajo sobre la tabla. Cortar la pulpa a lo largo en tiras del grosor deseado<br>6. Cortar en cuadros: Junta las tiras y córtarlas transversalmente en cubos o cuadros . |
| **COMPOTA DE BANANO** | Banano común, crudo | 42,5 | 57,1 | 99,6 | 1. Preparar los bananos: Pelar los bananos y córtalos en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor.<br>2. Cocinar los bananos: Colocar las rodajas de banano en una olla pequeña. 3. Agregar el agua.<br>4. Cocinar a fuego lento: Llevar la mezcla a ebullición a fuego medio, luego reducir el fuego a bajo. Cocinar a fuego lento durante unos 5-10 minutos, revolviendo suavemente de vez en cuando, hasta que los bananos estén blandos y se hayan deshecho un poco, formando una consistencia de puré espeso.<br>5. Triturar : usar un tenedor para aplastar los bananos mientras se cocinan<br>6. Enfriar: Retirar la compota del fuego y déjarla enfriar a temperatura ambiente. |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

| TIPO DE PREPARACIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| COMPOTA DE GUAYABA | Guayaba madura, cruda | 40 | 53,3 | 93,3 | 1. Preparar las guayabas: Lavar bien las guayabas. Cortar las guayabas por la mitad y retirar las semillas con una cuchara. Luego, cortar la pulpa en trozos más pequeños.<br>2. Cocinar las guayabas: Colocar los trozos de guayaba en una olla mediana. 3. Agregar el agua.<br>4. Cocinar a fuego lento: Llevar la mezcla a ebullición a fuego medio, luego reducir el fuego a bajo. Cocinar a fuego lento durante unos 20-30 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las guayabas estén muy blandas y se hayan deshecho, formando una consistencia espesa.<br>5. Triturar: usar un tenedor para aplastar las guayabas mientras se cocinan<br>6. Enfriar: Retirar la compota del fuego y déjala enfriar a temperatura ambiente. |
| COMPOTA DE DURAZNO | Durazno, crudo | 35,3 | 47,5 | 82,8 | 1. Preparar los duraznos: Lavar bien los duraznos. Para pelarlos fácilmente, cortar en forma de "X" en la base de cada durazno. Sumergir los duraznos en agua hirviendo durante unos 30-60 segundos, luego pásarlos inmediatamente a un recipiente con agua helada. La piel se desprenderá fácilmente. Córtarlos por la mitad, retirar el hueso y córtarlos en trozos.<br>2. Cocinar los duraznos: Colocar los trozos de durazno en una olla mediana. Agregar el agua<br>3. Cocinar a fuego lento: Llevar la mezcla a ebullición a fuego medio, luego reducir el fuego a bajo. Cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, revolviendo suavemente de vez en cuando, hasta que los duraznos estén tiernos y se hayan deshecho un poco.<br>4. Triturar : Usar un tenedor para aplastar los duraznos mientras se cocinan<br>5. Enfriar: Retirar la compota del fuego y déjala enfriar a temperatura ambiente. |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.**

**Fecha de aprobación:**_____

**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P.**



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena** ___
**Afro** ____ **Raizal**____ **Rrom**___ **Sin pertenencia Étnica** __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| HUEVO REVUELTO | Huevo de gallina, entero, crudo | 30 | 60 | 90,0 | 1.Batir los huevos: En un tazón, romper los huevos. Con un tenedor o batidor pequeño, bátirlos vigorosamente hasta que las yemas y las claras estén completamente combinadas y la mezcla esté ligeramente espumosa.<br>2.Calentar la grasa: Colocar el aceite vegetal en una sartén antiadherente a fuego medio-bajo.<br>3. Vertir los huevos: Vertir la mezcla de huevo batido en la sartén caliente.<br>4.Cocinar los huevos: Dejar que los huevos se cocinen moviendolos con una espatula durante unos 30 segundos a 1 minuto, hasta que comiencen a secarse. Continuar revolviendo suavemente hasta que los huevos estén cocidos<br>5.Servir: Servir los huevos revueltos calientes inmediatamente. |
| | Aceite de soya | 1 | 2 | 3,0 | |
| HUEVO TORTILLA | Huevo de gallina, entero, crudo | 30 | 60 | 90,0 | 1.Batir los huevos: En un tazón, romper los huevos. Con un tenedor o batidor pequeño, bátirlos vigorosamente hasta que las yemas y las claras estén completamente combinadas y la mezcla esté ligeramente espumosa.<br>2. Calentar la sartén: Colocar el aceite vegetal en una sartén antiadherente pequeña<br>3. Vertir los huevos: Vertir la mezcla de huevo batido en la sartén caliente.<br>4.Cocinar la tortilla: Dejar que los huevos se cocinen sin mover durante unos 1-2 minutos, hasta que los bordes comiencen a cuajarse y la parte superior aún esté ligeramente líquida.<br>Con una espátula, levanta suavemente los bordes cocidos y permite que el huevo líquido fluya hacia el fondo. Repetir este proceso alrededor de la sartén hasta que la mayor parte del huevo esté cuajada pero aún ligeramente húmeda en el centro.<br>5. Doblar la tortilla: Con cuidado, doblar la tortilla por la mitad con la espátula, cubriendo el relleno.<br>6. Terminar de cocinar: Cocinar la tortilla doblada durante otro minuto o dos, presionando suavemente con la espátula para asegurar que el relleno se caliente y el interior esté completamente cocido pero aún suave.<br>7.Servir: Deslizar la tortilla cuidadosamente de la sartén a un plato. |
| | Aceite de soya | 1 | 2 | 3,0 | |
| CALDO DE CARNE Y PAPA | Res, costilla, cruda | 20,5 | 27,4 | 47,9 | 1. Cocinar la carne:<br>*Cubrir la carne y la cebolla picada con agua fría. El nivel del agua debe estar unos centímetros por encima de los ingredientes.<br>2. Cocinar a fuego lento:<br>*Llevar el agua a ebullición a fuego alto, luego reduce el fuego a bajo.<br>*Retirar la espuma que pueda formarse en la superficie con una cuchara.<br>*Tapar la olla y cocinar a fuego lento durante al menos 1 ½ a 2 horas, o hasta que la carne esté muy tierna<br>3. Añadir las papas:<br>*Una vez que la carne esté tierna, agregar las papas cortadas en trozos a la olla.<br>Cocinar durante unos 20-30 minutos más, o hasta que las papas estén suaves.<br>4. Servir:<br>*Servir el caldo de carne y papa caliente. |
| | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda | 13 | 0,0 | 28,0 | |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Cilantro, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,2 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena** ___ **Afro** ____ **Raizal**____ **Rrom**___ **Sin pertenencia Étnica** __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| HUEVO PERICO | Huevo de gallina, entero, crudo | 28,9 | 60,0 | 88,9 | 1. Preparar las verduras: Lavar y picar finamente el tomate, la cebolla.<br>2. Sofreir las verduras: En una sartén antiadherente a fuego medio, calentar el aceite vegetal . Agregar la cebolla picada y cocina hasta que esté transparente y suave (unos 3-5 minutos).<br>3. Añadir el tomate: Incorpora el tomate picado. Cocinar por unos 5-7 minutos más, removiendo ocasionalmente, hasta que el tomate se haya deshecho un poco y las verduras estén blandas.<br>4. Batir los huevos: Mientras las verduras se cocinan, en un tazón aparte, rompe los huevos. Batirlos ligeramente con un tenedor hasta que las yemas y las claras estén bien combinadas.<br>5. Vertir los huevos sobre las verduras: Reducir el fuego a bajo. Vertir los huevos batidos sobre las verduras sofritas en la sartén.<br>6. Cocinar los huevos: Dejar que los huevos se cocinen sin mover durante unos segundos hasta que comiencen a cuajarse en los bordes.<br>Con una espátula, comenzar a revolver suavemente los huevos, incorporando las verduras cocidas. Continuar revolviendo hasta que los huevos estén cocidos.<br>7. Servir |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 5,3 | 8,4 | |
| | Tomate, crudo | 8,75 | 12,5 | 21,3 | |
| | Aceite de soya | 1 | 2,0 | 3,0 | |
| HUEVO CON TOMATE | Huevo de gallina, entero, crudo | 28,9 | 60 | 88,9 | 1. Preparar el tomate: Lavar y picar el tomate en cubos pequeños.<br>2. Sofreir el tomate: En una sartén antiadherente a fuego medio, calentar el aceite Agregar el tomate picado y cocinar durante unos 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que el tomate se ablande y suelte sus jugos.<br>3. Batir los huevos: Mientras el tomate se cocina, en un tazón aparte, romper los huevos y bátirlos ligeramente con un tenedor hasta que las yemas y las claras estén bien combinadas.<br>4. Vertir los huevos sobre el tomate: Reducir el fuego a bajo. Vertir los huevos batidos sobre el tomate cocido en la sartén.<br>5. Cocinar los huevos: Dejar que los huevos se cocinen sin mover durante unos segundos hasta que comiencen a cuajarse en los bordes. Luego, con una espátula, comenzar a revolver suavemente los huevos, incorporando el tomate cocido. Continúar revolviendo hasta que los huevos estén cocidos |
| | Tomate, crudo | 12,5 | 12,5 | 25,0 | |
| | Aceite de soya | 1 | 2 | 3,0 | |
| CARNE DESMECHADA CON SALSA CRIOLLA | Pollo, pechuga con piel, cruda | 16,1 | 21,5 | 37,6 | 1. Cocer la carne:<br>• En una olla grande, colocar la carne, y suficiente agua para cubrirla.<br>• Cocinar a fuego medio hasta que esté bien suave (aproximadamente 1.5 a 2 horas si es en olla convencional, o 45 minutos en olla a presión).<br>• Cuando esté lista, dejar enfriar un poco y desmecha la carne con las manos o con la ayuda de dos tenedores.<br>2. Preparar el guiso:<br>• En una sartén grande o caldero, calentar el aceite y sofreir la cebolla hasta que esté transparente.<br>• Agrega los tomates. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que el tomate se haya deshecho y se forme una salsa espesa.<br>3. Incorporar la carne:<br>• Añade la carne desmechada al guiso y mezcla bien.<br>• Cocinar todo junto durante 10–15 minutos más, para que la carne absorba bien el sabor del sofrito. |
| | Tomate, crudo | 8,75 | 12,5 | 21,3 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5,3 | 7,4 | 12,6 | |
| | Aceite de soya | 1 | 2,0 | 3,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| CALDO DE POLLO Y PAPA | Pollo, pechuga con piel, cruda | 16,1 | 21,5 | 37,6 | 1. En una olla, colocar el pollo y el agua Llevar a ebullición.<br>2. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante unos 25-30 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Retirar el pollo y reservar.<br>3. Agregar las papas, y la cebolla picada a la olla. Cocinar unos 15-20 minutos.<br>4. Desmenuzar el pollo y regrésalo a la olla.<br>5. Servir |
| | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda | 13,0 | 13,0 | 26,0 | |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Cilantro, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,2 | |
| HUEVO CON ESPINACA RALLADA | Huevo de gallina, entero, crudo | 30,0 | 60,0 | 90,0 | 1. Preparar la espinaca: Lavar muy bien las hojas de espinaca. Retirar los tallos más gruesos . Apilar las hojas y córtalas finamente en tiras, o rállalas con un rallador grueso.<br>2. Batir los huevos: En un tazón, romper los huevos. Con un tenedor o batidor pequeño, bátirlos ligeramente hasta que las yemas y las claras estén combinadas.<br>3. Incorporar la espinaca: Agregar la espinaca rallada a los huevos batidos. Mezcla suavemente para distribuirla de manera uniforme.<br>4. Calentar la sartén: Colocar el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-bajo. Dejar que el aceite esté caliente.<br>5. Cocinar los huevos: Vertir la mezcla de huevo y espinaca en la sartén caliente.<br>6. Revolver: Dejar que la mezcla se cocine por unos segundos y luego comienza a revolver suavemente con una espátula hasta que los huevos estén cocidos<br>7. Serviir: Retira los huevos con espinaca rallada de la sartén y sírvelos calientes inmediatamente. |
| | Espinaca, cruda | 8,3 | 11,7 | 20,0 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 2,0 | 3,0 | |
| CARNE DESMECHADA CON SALSA BLANCA | Res, carne magra, cruda | 15,0 | 20,0 | 35,0 | 1. Cocinar la Carne:<br>*En una olla a presión o una olla convencional, colocar la carne de res y la cebolla en cuartos.<br>*Cubrir la carne con agua. llevar a ebullición, reduciendo el fuego a bajo, tapar y cocinar a fuego lento durante 2-3 horas o hasta que la carne esté muy tierna.<br>2. Desmechar la Carne:<br>*Retira la carne cocida de la olla y déjarla enfriar un poco hasta que se pueda manipular.<br>*Deshebrar la carne con dos tenedores, separando las fibras.<br>*Reserva la carne desmechada y el caldo de cocción<br>3. Prepara la Salsa Blanca (Bechamel):<br>*En una olla mediana a fuego medio, colocar el aceite<br>*Agrega la harina de trigo y cocinar, revolviendo constantemente con un batidor o cuchara de madera, durante 1-2 minutos. Esto forma el "roux".<br>*Retirar la olla del fuego por un momento y comenzar a verter la leche tibia gradualmente, batiendo vigorosamente con el batidor para evitar que se formen grumos. Una vez que toda la leche esté incorporada y la mezcla esté suave, regresa la olla al fuego medio.<br>4. Cocinar la salsa, revolviendo constantemente, hasta que espese y alcance la consistencia deseada<br>*Sazonar la salsa blanca con sal<br>5. Combinar la Carne Desmechada con la Salsa Blanca:<br>*Agregar la carne desmechada a la olla con la salsa blanca.<br>*Mezclar suavemente para que la carne quede bien cubierta con la salsa.<br>*Cocinar a fuego bajo durante unos 5-10 minutos más para que los sabores se integren. |
| | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 3,0 | 2,0 | 5,0 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.** **Fecha de aprobación:**_____

**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P.**



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| CARNE MOLIDA EN SALSA DE BOLOÑESA | Tomate, crudo | 6,3 | 6,3 | 12,5 | 1. Sofrito: En una sartén grande, calentar el aceite. Agregar la cebolla picada y sofreir hasta que esté transparente. Añadir el ajo y cocinar por un minuto más, cuidando que no se queme.<br>2. Carne: Incorporar la carne molida y cocínarla a fuego medio-alto, desmenuzándola con una cuchara. Cocinar hasta que esté bien dorada.<br>3. Tomates: Agregar los tomates picados o triturados y mezclar bien.<br>4. Cocción: Reducir el fuego y cocinra a fuego lento por unos 20-30 minutos, revolviendo de vez en cuando. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 4,2 | 4,2 | 8,4 | |
| | Res, carne magra, cruda | 20,0 | 20,0 | 40,0 | |
| FILETE DE PECHUGA DE POLLO APANADO | Pollo, pechuga con piel, cruda | 21,5 | 21,5 | 43,0 | 1. Sazonar el pollo:En un bowl grande, mezclar el pollo molido y el huevol. mezclar bien<br>2. Preparar el empanizado:<br>• Pasa cada porcion de la mezcla por harina, asegurándote de cubrirlo bien. Sacude el exceso.<br>• Luego, pásalo por huevo batido.<br>3. Freír:<br>• Calentar suficiente aceite en una sartén a fuego medio.<br>• Freir los filetes hasta que estén dorados por ambos lados y completamente cocidos por dentro (aproximadamente 3-4 minutos por lado).<br>• Sácarlos y colócarlos sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite. |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 2,2 | 2,2 | 4,4 | |
| | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 12,0 | 12,0 | 24,0 | |
| | Aceite de soya | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| CARNE DESMECHADA GUISADA | Res, carne magra, cruda | 20,0 | 20,0 | 40,0 | NOTA: Importante ofrecer una textura y tamaño que facile la deglucion y masticacion del menor<br>1. Cocer la carne:<br>• En una olla grande, colocar la carne y suficiente agua para cubrirla.<br>• Cocinar a fuego medio hasta que esté bien suave (aproximadamente 1.5 a 2 horas si es en olla convencional, o 45 minutos en olla a presión).<br>• Cuando esté lista, dejar enfriar un poco y desmecha la carne con las manos o con la ayuda de dos tenedores.<br>2. Preparar el guiso:<br>• En una sartén grande o caldero, calentar el aceite y sofreir la cebolla hasta que esté transparente.<br>• Agrega los tomates. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que el tomate se haya deshecho y se forme una salsa espesa.<br>3. Incorporar la carne:<br>• Añade la carne desmechada al guiso y mezcla bien.<br>• Cocinar todo junto durante 10–15 minutos más, para que la carne absorba bien el sabor del sofrito. |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 3,2 | 6,3 | |
| | Tomate, crudo | 8,8 | 8,8 | 17,5 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| CARNE DE RES MOLIDA EN SALSA CRIOLLA | Res, carne magra, cruda | 20,0 | 20,0 | 40,0 | Nota: Limpiar la carne de res , cocinarlo completamente y triturarlo en la licuadora<br>1. Sellar la carne: En una olla grande, calentar el aceite y dorar la carne de cerdo por todos lados. Hacerlo en tandas si es necesario para que se dore bien.<br>2. Agrega el sofrito: Añadir la cebolla. Sofreir hasta que la cebolla esté transparente.<br>3. Incorporar el tomate: Agregar los tomates picados y cocina por unos 5 minutos más, hasta que se integren bien.Remover bien.<br>4. Cocinar a fuego lento: Agregar el agua. Tapar la olla y deja cocinar a fuego medio-bajo durante unos 40–50 minutos, o hasta que la carne esté suave y la salsa espese.<br>6. Sirve caliente |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 3,2 | 6,3 | |
| | Tomate, crudo | 8,8 | 8,8 | 17,5 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |
| PECHUGA DE POLLO GUISADA MOLIDA | Pollo, pechuga con piel, cruda | 10,8 | 10,8 | 21,5 | Nota: usar pechuda de pollo sin piel ni huesos, cocinarlo completamente y triturarlo en la licuadora 1. Sazonar el pollo con sal. Dejar reposar unos 10-15 minutos para que absorba sabor.<br>2. En un caldero o sartén hondo, calentar el aceite a fuego medio-alto. Agregar las pechugas y dórarlas ligeramente por ambos lados.<br>3. Añadir la cebolla y los tomates. Cocinar unos 5-7 minutos hasta que todo esté bien sofrito.<br>4. Mezclar bien.<br>5. Agregar el agua. Tapar y deja cocinar a fuego medio por unos 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido y la salsa haya espesado un poco. |
| | Tomate, crudo | 6,3 | 6,3 | 12,5 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 3,2 | 6,3 | |
| | Aceite de soya | 2,0 | 2,0 | 4,0 | |
| ALBONDIGAS DE RES EN SALSA CRIOLLA | Res, carne magra, cruda | 20,0 | 20,0 | 40,0 | 1.En un bol, mezclar la carne con el tomate, cebolla y sal .<br>• Forma las albóndigas del tamaño deseado<br>• Freirlos en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas por fuera<br>• Reservar.<br>2. Preparar la salsa criolla:<br>• En otra sartén (o la misma), añadir un poco de aceite y sofríe la cebolla<br>• Incorporar el tomate y cocinar unos minutos hasta que se forme una salsa espesa.<br>3. Cocinar todo junto:<br>• Agregar las albóndigas a la salsa, tapar la sartén y cocina a fuego medio-bajo durante 20 a 25 minutos, o hasta que estén completamente cocidas y bien impregnadas de la salsa. |
| | Tomate, crudo | 8,8 | 8,8 | 17,5 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5,3 | 5,3 | 10,5 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |
| PECHUGA DE POLLO MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS | Pollo, pechuga con piel, cruda | 21,5 | 21,5 | 43,0 | Nota: usar pechuda de pollo sin piel ni huesos, cocinarlo completamente y triturarlo en la licuadora 1. Marinar el pollo:<br>En un bol, mezcla las tiras de pollo con el orégano y el aceite, sal. Dejar reposar al menos 15-30 minutos para que se impregnen los sabores<br>2. Cocinar:<br>Calienta una sartén a fuego medio-alto. Añadir un poco de aceite y cocinar las tiras de pollo durante unos 5-7 minutos, volteándolas hasta que estén bien doradas y cocidas por dentro.<br>3. servir |
| | Oregano molido | 8,0 | 8,0 | 16,0 | |
| | Aceite de soya | 2,0 | 2,0 | 4,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| CARNE DE CERDO MOLIDO A LA CRIOLLA | Cerdo, carne magra, cruda | 10,0 | 10,0 | 20,0 | Nota: Limpiar la carne de cerdo , cocinarlo completamente y triturarlo en la licuadora 1. Sellar la carne: En una olla grande, calentar el aceite y dorar la carne de cerdo por todos lados. Hacerlo en tandas si es necesario para que se dore bien. 2. Agrega el sofrito: Añadir la cebolla. Sofreir hasta que la cebolla esté transparente. 3. Incorporar el tomate: Agregar los tomates picados y cocina por unos 5 minutos más, hasta que se integren bien.Remover bien. 4. Cocinar a fuego lento: Agregar el agua. Tapar la olla y deja cocinar a fuego medio-bajo durante unos 40–50 minutos, o hasta que la carne esté suave y la salsa espese. 6. Sirve caliente |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 3,2 | 6,3 | |
| | Tomate, crudo | 6,3 | 6,3 | 12,5 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |
| ROPA VIEJA (CARNE DE RES) | Res, carne magra, cruda | 20,0 | 20,0 | 40,0 | 1. Cocinar la carne: En una olla grande, colocarla la carne y cúbrirla con agua. Agregar la sal. Llevarla a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 2 a 3 horas, o hasta que la carne esté muy tierna y se pueda desmechar fácilmente con dos tenedores. 2. Llevarla a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 2 a 3 horas, o hasta que la carne esté muy tierna y se pueda desmechar fácilmente con dos tenedores. Desmechar la carne: Una vez que la carne esté cocida, retírala del caldo (reserva un poco del caldo). Deja que se enfríe un poco y luego desmenúzala con dos tenedores en hebras largas. Sofrito: En una sartén grande o una olla, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y los pimentones y cocina hasta que estén blandos, unos 8-10 minutos. Añadir el ajo y las especias: Agrega el ajo machacado a la sartén y cocina por un minuto más, hasta que esté fragante. Incorpora el comino y el orégano, y cocina por unos segundos más. Agregar el tomate y el caldo: Vierte el tomate triturado y el caldo de res (y el vino tinto si lo usas) en la sartén. Agrega las hojas de laurel. Cocina a fuego lento durante unos 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, para que los sabores se mezclen y la salsa espese ligeramente. Incorporar la carne desmechada: Agrega la carne desmechada a la salsa. Mezcla bien para que la carne se impregne de los sabores. Cocina a fuego lento durante otros 10-15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Rectificar sazón y servir: Prueba la ropa vieja y ajusta la sal y la pimienta al gusto. Si deseas, puedes agregar aceitunas rellenas o alcaparras en los últimos minutos de cocción. Servir: Sirve la ropa vieja caliente, tradicionalmente acompañada de arroz blanco, frijoles negros y plátanos maduros fritos (tajadas). Puedes espolvorear cilantro fresco picado por encima al servir. |
| | Tomate, crudo | 8,8 | 8,8 | 17,5 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 5,3 | 5,3 | 10,5 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| CARNE DE RES MOLIDA ASADA CON CHIMICHURRI (PEREJIL, OREGANO, AJO, CEBOLLA, LIMON,ACEITE) | Res, carne magra, cruda | 10,0 | 10,0 | 20,0 | 1. Preparar la carne molida: Retirar la carne molida del refrigerador al menos 30 minutos antes de cocinarla para que alcance la temperatura ambiente. Esto ayuda a que se cocine de manera más uniforme. 2.Sazonar la carne molida: Secar la carne con papel de cocina. Sazónarla con la sal . 3. Precalentar el sarten: Precalentar el sarte a fuego medio-alto. ligeramente aceitado para evitar que la carne se pegue. 4.Asar la carne: Colocar la carne en el sarten caliente. Cocinar durante unos 4-6 minutos por cada lado para un término medio-raro, o más tiempo según el grosor de la carne y el término de cocción deseado. Evita pinchar la carne repetidamente para que no pierda sus jugos. 5. Reposar la carne: Una vez que la carne esté cocida, retírala del sarten y colócalarla sobre una tabla de cortar. Cúbrirla holgadamente con papel de aluminio y déjala reposar durante al menos 10-15 minutos. Este paso es crucial para que los jugos se redistribuyan por toda la carne, lo que la hace más tierna y jugosa.<br><br>Preparación del Chimichurri:<br>1. Picar los ingredientes: En un tazón mediano, combina el perejil picado, el orégano picado, el ajo picado y la cebolla picada<br>2. Mezclar los líquidos: Agregar el aceite , el jugo de limón a la mezcla de hierbas y ajo.<br>Sazonar: Agregar la sal. |
| | Perejil, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,2 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| | Oregano molido | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |
| | Ajo, crudo | 0,5 | 0,5 | 1,1 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |
| HAMBURGUESITA DE CARNE DE RES COCIDA | Res, carne magra, cruda | 20,0 | 20,0 | 40,0 | 1. Mezcla los ingredientes: En un tazón mediano, combina la carne de res molida, el huevo, la harina, la cebolla picada .<br>2.Sazonar: Sazonar la mezcla con sal . Mezclar bien todos los ingredientes con las manos hasta que estén combinados de manera uniforme.<br>3.Forma las hamburguesitas: Tomar porciones de la mezcla y formar pequeñas hamburguesas redondas y planas.<br>4.Calentar la sartén: Calentar un poco de aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio.<br>5. Cocinar las hamburguesitas: Colocar las hamburguesitas en la sartén caliente. Cocinar durante unos 3-5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y calientes por dentro. . |
| | Oregano molido | 0,5 | 0,5 | 1,0 | |
| | Tomate, crudo | 3,8 | 3,8 | 7,5 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| | Aceite de soya | 2,0 | 2,0 | 4,0 | |

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| HIGADO DE RES MOLIDO ENCEBOLLADO | Res, hígado, crudo | 20,0 | 20,0 | 40,0 | 1. Sofreir la cebolla :<br>En una sartén grande a fuego medio, calienta suficiente aceite vegetal para cubrir el fondo.<br>*Agregar las cebollas bien picada y cocinar a fuego medio-bajo, removiendo ocasionalmente, hasta que estén suaves, transparentes y ligeramente caramelizadas.<br>2. Cocinar el hígado:<br>Subir el fuego a medio-alto.<br>Coloca la carne de hígado anterirmente molida en la sartén en una sola capa<br>Cocinar el hígado durante aproximadamente 2-3 minutos removiendo ligeramente<br>Sazonar el hígado con sal mientras se cocina.<br>3. Combinar todo:<br>Una vez que el hígado esté cocido al punto deseado, incorporar las cebollas al sartén.<br>Mezcla bien para que el hígado se impregne del sabor de la cebolla. |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Cilantro, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,2 | |
| | Aceite de soya | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| PECHUGA DE POLLO MOLIDA MIEL MOSTAZA ASADA | Pollo, pechuga con piel, cruda | 21,5 | 21,5 | 43,0 | Nota: usar pechuda de pollo sin piel ni huesos, cocinarlo completamente y triturarlo en la licuadora<br>1. En un tazón mediano, mezclar las julianas de pollo con el aceite y la sal<br>2. Precalentar el sarten a fuego medio.<br>3. Preparar el glaseado. *En un tazón pequeño, mezclar la miel y la mostaza. Revolver bien hasta que todos los ingredientes estén integrados.<br>*Asar porciones pequeñas de pollo: Colocarporciones pequeñas de pollo en lel sartencaliente. Cocinar durante unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas por dentro.<br>4. Aplica el glaseado:<br>*Una vez que las julianas estén casi listas, pincelar generosamente con el glaseado por todos lados y cocinar por un minuto más por cada lado, hasta que el glaseado se adhiera y se vea apetitoso. |
| | Salsa de mostaza | 0,5 | 0,5 | 1,0 | |
| | Miel de abejas, líquida | 0,5 | 0,5 | 1,0 | |
| | Aceite de soya | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| NUGGETS DE POLLO MOLIDO | Pollo, pechuga con piel, cruda | 21,5 | 21,5 | 43,0 | 1. En un bol, mezcal el pollo molido con el huevo, el aceite<br>2 formar pequeñas bolitas y luego aplanarlas para dar forma a pequeños nuggets<br>4.Freir los nuggets:<br>En una sartén profunda o una olla, calentar el aceite vegetal a fuego medio-alto.<br>Freir los nuggets en tandas, sin sobrecargar la sartén, para que el aceite mantenga su temperatura. Cocinar los nuggets durante unos 3-5 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y cocidos por dentro.<br>Retirar los nuggets fritos con una espumadera y colócalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 3,3 | 3,3 | 6,7 | |
| | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 10,0 | 10,0 | 20,0 | |
| | Aceite de soya | 2,0 | 2,0 | 4,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| CARNE DE CERDO A LA NARNAJA EN CUBOS | Cerdo, carne magra, cruda | 20,0 | 20,0 | 40,0 | 1. En un tazón grande, colocar la carne molida de cerdo ( cocinarla yvmolerla despues)<br>2. Rallar la piel de una naranja (solo la parte naranja, evitando la parte blanca amarga) y agrégarla al tazón.<br>Exprimir el jugo de la naranja y viértelo sobre la carne.<br>3. Mezcla bien para que todos la porciones de cerdo queden cubiertos con la marinada.<br>4. Cubrir el tazón y refrigerarla por al menos 30 minutos.<br>5. Sofríe el cerdo. *Calentar un poco de aceite vegetal en una sartén grande o una olla de fondo grueso a fuego medio-alto.<br>*Retirar la carne de cerdo de la marinada (reserva la marinada).<br>*Sellar la carne de cerdo por todos lados hasta que estén dorados. Cocinar en tandas si es necesario para no sobrecargar la sartén y asegurar un dorado uniforme. |
| | Ajo crudo | 1,1 | 1,1 | 2,3 | |
| | Naranja, cruda | 1,7 | 1,7 | 3,3 | |
| | Miel de abejas, líquida | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |
| | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 2,0 | |
| CARNE DE RES A LA BBQ | Res, carne magra, cruda | 20,0 | 20,0 | 40,0 | 1. Precalentar el sarten a fuego medio-alto.<br>2. Aceitarlo ligeramente llado para término medio.<br>3. Cocinar la carne durante unos 4-5 minutos por cada lado para término medio.<br>4. Aplica la salsa BBQ durante los últimos minutos de cocción, volteando para cubrir uniformemente. 5. servir |
| | Salsa de tomate | 0,5 | 0,5 | 1,0 | |
| | Panela | 0,5 | 0,5 | 1,0 | |
| | Aceite de soya | 2,0 | 2,0 | 4,0 | |
| FILETE DE PESCADO APANADO | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 32,3 | 32,3 | 64,5 | 1. Preparar el pescado: *Enjuagar los filetes de pescado bajo agua fría y sécalos bien con papel de cocina.<br>. *Sazónalos por ambos lados con sal<br>2.Prepara los ingredientes para apanar:<br>*En un plato llano, colocar la harina de trigo.<br>*En otro plato llano, batir el huevo con un tenedor hasta que esté homogéneo.<br>3. Apanar los filetes de pescado:<br>*Pasar cada filete de pescado primero por la harina, asegurándote de que quede bien cubierto por ambos lados. Sacude el exceso de harina.<br>*Luego, sumergir el filete en el huevo batido, cubriéndolo completamente.<br>4. Cocinar el pescado:<br>*Calentar el aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio. Asegúrandose de que la sartén esté lo suficientemente caliente antes de agregar el pescado.<br>Colocar los filetes de pescado apanados en la sartén caliente<br>Cocina durante unos 3-5 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y cocidos por dentro.<br>5. Servir: *Retirar los filetes de pescado de la sartén y colócarlos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 3,3 | 3,3 | 6,7 | |
| | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 10,0 | 10,0 | 20,0 | |
| | Aceite de soya | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Cerdo, carne magra, cruda | 20,0 | 20,0 | 40,0 | 1.Prepara la marinada:<br>En un tazón mediano, mezclar el jugo de las naranjas, la ralladura de una naranja, la panela rallada..<br>Mezclar bien hasta que la panela se disuelva.<br>2. Marinar el cerdo:<br>Colocar los filetes de cerdo en un recipiente poco profundo<br>Vertir la marinada sobre la carne, asegurándote de que quede bien |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| CARNE DE CERDO AGRIDULCE A LA PLANCHA CON PANELA Y NARANJA | Panela | 2,0 | 2,0 | 4,0 | Verti la marinada sobre la carne, asegurándote de que quede bien cubierta.<br>3. Cubrir el recipiente y refrigera por al menos 30 minutos.<br>4. Precalentar la plancha:<br>Calentar una plancha a fuego medio-alto. Engrasar ligeramente la superficie con un poco de aceite vegetal para evitar que la carne se pegue.<br>5,Cocinar el cerdo:<br>Retirar los filetes de cerdo de la marinada (reservar la marinada).<br>Sazonar los filetes con sal<br>Colocar los filetes de cerdo en la plancha caliente. Cocinar durante unos 3-5 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados por fuera y cocidos por dentro.<br>6. Mientras el cerdo se cocina o una vez que se retire de la plancha, reducir la marinada en una sartén pequeña a fuego medio. Llevarlo a ebullición y luego reducir el fuego a bajo, cocinando hasta que la salsa espese ligeramente.<br>7. Servir:<br>Servir los filetes de cerdo a la plancha calientes.<br>bañar los filetes con la salsa reducida de naranja y panela |
| | Naranja, cruda | 5,0 | 5,0 | 10,0 | |
| | Aceite de soya | 2,0 | 2,0 | 4,0 | |
| CHULETA DE CERDO FRITA | Cerdo, carne magra, cruda | 20,0 | 20,0 | 40,0 | 1.reparar las chuletas:Secar bien las chuletas de cerdo con papel de cocina. Esto ayuda a que el empanizado se adhiera mejor.<br>2.Sazonar las chuletas por ambos lados con sal .<br>3.Preparar los ingredientes para empanizar:<br>*En un plato llano, colocar la harina de trigo *En otro plato llano, batir el huevo con un tenedor hasta que esté homogéneo.<br>4.Empanizar las chuletas:<br>*Pasar cada chuleta de cerdo primero por la mezcla de harina, asegurándose de que quede bien cubierta por ambos lados. Sacudir el exceso de harina.<br>Luego, sumergir la chuleta en el huevo batido, cubriéndola completamente.<br>presionando ligeramente<br>5.Calentar el aceite:<br>*En una sartén grande a fuego medio-alto, calentar el aceite vegetal. La cantidad debe ser suficiente para cubrir al menos la mitad del grosor de las chuletas.<br>*Freir las chuletas:<br>*Con cuidado, colocar las chuletas de cerdo empanizadas en la sartén caliente.<br>6. Escurrir el exceso de aceite: Retirar las chuletas fritas de la sartén con una espátula o pinzas y colócarlas sobre un plato cubierto con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. |
| | Ajo, crudo | 0,5 | 0,5 | 1,1 | |
| | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 12,0 | 12,0 | 24,0 | |
| | Huevo de gallina, entero, crudo | 0,3 | 0,3 | 0,7 | |
| | Aceite de soya | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

| TIPO DE PREPARACIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| RODAJITAS DE CORAZONES DE POLLO AL AJILLO | Pollo, corazón, crudo | 10,0 | 10,0 | 20,0 | 1.Preparar los corazones de pollo:<br>Limpiar bien los corazones de pollo, retirando cualquier resto de grasa o venas.<br>Córtalros por la mitad a lo largo y luego cada mitad en rodajas del grosor deseado<br>2. Sofreir el ajo: En una sartén grande a fuego medio, calentar el aceite .<br>Cocinar a fuego bajo, removiendo ocasionalmente, hasta que estén dorados y fragantes.<br>3.Cocinar los corazones de pollo:<br>Subir el fuego a medio-alto.<br>Agregar las rodajitas de corazones de pollo a la sartén.<br>Sazonar con sal<br>4.Cocinar los corazones, removiendo ocasionalmente, hasta que estén dorados por fuera y completamente cocidos por dentro. Esto tomará aproximadamente 5-7 minutos, |
| | Ajo, crudo | 0,5 | 0,5 | 1,1 | |
| | Aceite de soya | 2,0 | 2,0 | 4,0 | |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.**

**Fecha de aprobación:**_____



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena** ___
**Afro** ____ **Raizal**____ **Rrom**___ **Sin pertenencia Étnica** __X__

| TIPO DE PREPARACIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PREPARACIÓN** | **INGREDIENTES** | **PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)** | | **TOTAL PESO BRUTO (g)** | **PROCEDIMIENTO** |
| | | **1 ( 6 a 8 meses y 29 dias )** | **1 ( 9 y 11 meses y 29 dias)** | | |
| **PURE DE PLATANO MADURO** | Plátano hartón, maduro, crudo | 25,0 | 25,0 | 25,0 | 1. Cocinar los plátanos: Pelar los plátanos y córtarlos en trozos. Colócarlos en una olla con agua hirviendo hasta que estén muy blandos (unos 10-15 minutos). Escúrrirlos bien.<br>2. Hacer el puré: Colocar los plátanos cocidos en un tazón. Con un tenedor, un machacador de papas o un pasapurés, tritura los plátanos hasta obtener un puré suave y sin grumos. 3. agregar una cucharadita de mantequilla mientras los plátanos aún están calientes para que se derrita y se incorpore bien.<br>Servir: Servir el puré de plátano maduro tibio. |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| **PURE DE PAPA** | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda | 18 | 18,0 | 36,0 | 1. Lavar y pelar las papas: Lavar bien las papas bajo el chorro de agua fría para quitarles la tierra. Pélarlas con un cuchillo o un pelador de verduras.<br>2. Cortar las papas: Cortar las papas en trozos medianos y uniformes.<br>3. Cocinar las papas: Colocar las papas cortadas en una olla grande y cúbrirlas completamente con agua fría. Llevar el agua a ebullición a fuego alto, luego reducir el fuego a medio y cocinar las papas hasta que estén muy tiernas y se puedan perforar fácilmente con un tenedor (unos 20-30 minutos,<br>4. Escurrir las papas: Una vez que las papas estén cocidas, escurrirlas bien en un colador. Regresar las papas escurridas a la olla caliente (sin agua).<br>5. Seca las papas (opcional pero<br>6. Hacer el puré: Retirar la olla del fuego. Añadir la mantequilla a las papas calientes y dejar que se derrita. Con un machacador de papas, un pasapurés o un tenedor, comenzar a triturar las papas hasta obtener la consistencia deseada.<br>7. Servir: Servir el puré de papa caliente, |
| | Mantequilla | 3 | 3,0 | 6,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena** ___
**Afro** ____ **Raizal**____ **Rrom**___ **Sin pertenencia Étnica** __X__

| TIPO DE PREPARACIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **NOMBRE DE LA PREPARACIÓN** | **INGREDIENTES** | **PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)** | | **TOTAL PESO BRUTO (g)** | **PROCEDIMIENTO** |
| | | **1 ( 6 a 8 meses y 29 dias )** | **1 ( 9 y 11 meses y 29 dias)** | | |
| **PURE DE YUCA** | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 22,5 | 22,5 | 45,0 | 1. Preparar la yuca: Lavar bien la yuca pelada y cortada. Retirar la fibra central dura que tiene.<br>2. Cocinar la yuca: Colocar los trozos de yuca en una olla grande y cúbrirlos completamente con agua fría. Llevar el agua a ebullición a fuego alto, luego reducir el fuego a medio y cocinar la yuca hasta que esté muy tierna y se pueda perforar fácilmente con un tenedor. Debe quedar muy blanda.<br>3. Escurri la yuca: Una vez que la yuca esté cocida, escurrirla bien en un colador. Regresar la yuca escurrida a la olla caliente (sin agua).<br>4. Hacer el puré: Con un machacador de papas o un pasapurés, comenzar a triturar la yuca caliente hasta obtener un puré suave y sin grumos.<br>5. Añadir mantequilla: Añadir la mantequilla al puré de yuca caliente y mezcla bien hasta que se derrita y se incorpore por completo.<br>6.Servir: Servir el puré de yuca caliente. |
| | Mantequilla | 3 | 3,0 | 6,0 | |
| **PURE DE PAPA AMARILLO** | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 18 | 18,0 | 36,0 | 1. Cocinar las papas: Colocar las papas amarillas peladas en una olla y cubrirlas completamente con agua fría. Llevar a ebullición a fuego alto, luego reducir el fuego a medio y cocinar hasta que las papas estén muy tiernas y se puedan perforar fácilmente con un tenedor<br>2. Escurrir las papas: Una vez cocidas, escurrirlas bien en un colador. Regresar las papas escurridas a la olla caliente (sin agua).<br>3. Hacer el puré: Retirar la olla del fuego. Añadir la mantequilla a las papas calientes y dejar que se derrita. Con un machacador de papas o un pasapurés, triturar las papas hasta obtener un puré suave y cremoso.<br>4. Servir: Servir el puré de papa amarilla caliente. |
| | Mantequilla | 3 | 3,0 | 6,0 | |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.**

**Fecha de aprobación:**_____

**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P.**



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| POTECA DE TOMATE | Tomate, crudo | 18,8 | 27,5 | 46,3 | 1. Preparar los tomates: Lavar bien los tomates. Escaldarlos brevemente en agua hirviendo para quitarles la piel más fácilmente. Luego, córtalos en trozos.<br>2. Sofreir los vegetales: En una olla grande, calentar la mantequilla a fuego medio. Agregar la cebolla picada y sofreir hasta que esté transparente<br>3. Cocinar los tomates: Agregar los trozos de tomate a la olla. Cocinar a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que los tomates se hayan deshecho y tengan una consistencia suave, aproximadamente 20-30 minutos.<br>4.Incorporar la harina de avena: Disolver la harina de avena en agua fría, mezclando bien para evitar grumos. Vertir esta mezcla en la olla con los tomates cocidos.<br>5. Espesar la poteca: Cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente, hasta que el puré espese a la consistencia deseada.<br>6. Servir |
| | Harina de avena, cruda | 5,0 | 5,0 | 10,0 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| POTECA DE HABICHUELA CON BIENESTARINA | Habichuela, cruda | 16,7 | 24,4 | 41,1 | 1. Sofreir los vegetales: En una olla grande a fuego medio, calentar la mantequilla. Agregar la cebolla y sofreir hasta que esté transparente.<br>2. Añadir las habichuelas: Agregar las habichuelas cocidas a la olla y mezclar bien con el sofrito .<br>3. Preparar el espesante: En un recipiente aparte, disolver la Bienestarina y la harina de avena en aproximadamente ½ taza de agua fria, mezclando bien para evitar grumos.<br>4. Vertir el espesante: Agregar la mezcla de Bienestarina y harina de avena, a las habichuelas, revolviendo constantemente para que no se formen grumos.<br>5. Cocinar a fuego lento: Llevar la mezcla a ebullición suave, luego reducir el fuego a bajo, tapar la olla y cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que el guiso haya espesado.<br>Servir |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 15,0 | 30,0 | |
| | Harina de avena, cruda | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| POTECA DE ZANAHORIA | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 17,6 | 23,5 | 41,2 | 1. Cocinar las zanahorias: Colocar las rodajas o trozos de zanahoria en una olla con agua hirviendo y cocinar hasta que estén muy tiernas<br>2. Sofreir los aromáticos: En una olla pequeña, derritir la mantequilla y sofreir la cebolla<br>3. Hacer el puré: En un recipiente grande, colocar las zanahorias cocidas y machácalas con un tenedor, hasta obtener un puré suave.<br>4. Incorporar los sabores: Agregar la cebolla al puré de zanahoria y mezclar bien.<br>5. Añadir la harina de avena y el líquido: Disolver la harina de avena en agua fría, mezclando bien para evitar grumos. Vertir esta mezcla gradualmente al puré de zanahoria, revolviendo constantemente.<br>5. Cocinar para espesar: Llevar la mezcla a fuego bajo y cocinar, removiendo constantemente, hasta que el puré espese<br>6. Servir |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 3,2 | 6,3 | |
| | Harina de avena, cruda | 5,0 | 5,0 | 10,0 | |
| | Ajo, crudo | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| POTECA DE CEBOLLA CON BIENESTARINA | Cebolla cabezona, cruda | 21,1 | 24,2 | 45,3 | 1. Preparar la cebolla: Pelar y cortar las cebollas en rodajas finas. 2. Sofreir la cebolla: En una olla o sartén a fuego medio-bajo, calentar la mantequilla. 3. Añadir las rodajas de cebolla y cocinar lentamente, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén muy suaves, 4. Añadir el líquido: Vertir el agua en la olla. Cocinar a fuego bajo durante unos 5 minutos más para que la cebolla se ablande aún más. 5. Integrar la Bienestarina: Retirar la olla del fuego y dejarla entibiar ligeramente. Disolver la Bienestarina en un poco del líquido de cocción,. Luego, añadir esta mezcla a la olla con la cebolla. 6 Espesar con harina de avena: Incorporar la harina de avena a la mezcla. Servir |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 15,0 | 30,0 | |
| | Harina de avena, cruda | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Ajo, crudo | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| POTECA DE AHUYAMA CON BIENESTARINA | Ahuyama, cruda | 17,6 | 23,5 | 41,2 | 1. Cocinar la ahuyama: Colocar los cubos de ahuyama en una olla y añadir el agua. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que la ahuyama esté muy tierna y se pueda deshacer fácilmente con un tenedor . 2. Sofreir la cebolla: En una olla o sartén a fuego medio-bajo, calentar la mantequilla. 3. Hacer el puré: Retirar la olla del fuego y escurrir el exceso de líquido. Triturar la ahuyama cocida con un tenedor hasta obtener un puré suave. 4. Añadir las rodajas de cebolla y cocinar lentamente, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén muy suaves 5. Integrar la Bienestarina: Dejar entibiar ligeramente el puré. Disolver la Bienestarina en un poco de agua fria, asegurándose de que no queden grumos. 6. Luego, incorporar esta mezcla al puré de ahuyama y mezclar bien. 7. Añadir la harina de avena: Espolvorear la harina de avena sobre la poteca y mezclar hasta que se integre por completo. 8. Servir: Servir la poteca de ahuyama caliente. |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 20,0 | 35,0 | |
| | Harina de avena, cruda | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 3,2 | 6,3 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Ajo, crudo | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| POTECA DE BROCOLI CON BIENESTARINA | Brócoli, crudo | 40,0 | 52,5 | 92,5 | 1. Cocinar el brócoli: Lavar bien los floretes de brócoli. Cocínarlos hirviendolos en poca agua hasta que estén suaves (unos 8-10 minutos). Guardar el agua de cocción . 2. Triturar el brócoli: Colocar los floretes de brócoli cocidos en una licuadora . 3. Agregar la taza de caldo de verduras y Tritura hasta obtener un puré suave. 4. Incorporar la harina de avena: Agregar la harina de avena al puré de brócoli. Procesa nuevamente hasta que esté bien incorporada y la mezcla se vea homogénea. La harina de avena ayudará a espesar el puré. 5. Añadir la Bienestarina: Agregar la Bienestarina al puré y procesarla hasta que esté completamente integrada y la mezcla sea uniforme. 6. Servir: Servir la poteca caliente. |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 15,0 | 30,0 | |
| | Harina de avena, cruda | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 3,2 | 6,3 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| POTECA DE ESPINACA CON BINESTARINA | Espinaca, cruda | 25,0 | 33,3 | 58,3 | 1. Cocinar la espinaca: Lavar muy bien las hojas de espinaca . Colócarlas en una olla con solo el agua que se adhiera a las hojas. Cocinar a fuego medio, tapada, hasta que se marchiten y reduzcan su volumen<br>2. Escurrir la espinaca: Una vez cocida, escurri muy bien la espinaca para eliminar el exceso de agua.<br>3. Sofreir la cebolla: En una olla o sartén a fuego medio-bajo, calentar la mantequilla. 3. Hacer la poteca: Picar finamente la espinaca cocida o tritúrala con un tenedor, hasta obtener un puré suave. 4. Añadir las rodajas de cebolla lentamente, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén muy suaves<br>5.Integrar la Bienestarina: Dejar entibiar ligeramente el puré de espinaca. Disolver la Bienestarina en un poco de agua, asegurándote de que no queden grumos. Luego, incorpora esta mezclar a la poteca de espinaca y mezclar bien.<br>6. Añadir la harina de avena: Espolvorear la harina de avena sobre el puré y mezclar hasta que se integre por completo.<br>7.Sirvir: Servir la poteca de espinaca caliente. |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 3,2 | 3,2 | 6,3 | |
| | Harina de avena, cruda | 15,0 | 15,0 | 30,0 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Ajo, crudo | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| POTECA DE CALABAZA CON BIENESTARINA | Calabaza, sin cáscara, cruda | 16,7 | 22,2 | 38,9 | 1. Cocinar la calabaza: Colocar los cubos de calabaza en una olla y añadir el agua. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que la calabaza esté muy tierna y se pueda deshacer fácilmente con un tenedor<br>2. Hacer la poteca: Retirar la olla del fuego y escurrir el exceso de líquido. 3. Triturar la calabaza cocida con un tenedor, hasta obtener un puré suave. 4. Sofreir los aromáticos: En una olla pequeña, derritir la mantequilla y sofreir la cebolla e integrar al la poteca<br>5. Integrar la Bienestarina: Dejar entibiar ligeramente la poteca de calabaza. Disolver la Bienestarina en un poco de agua, asegurándose de que no queden grumos. Luego, incorporar esta mezcla a la poteca de calabaza y mezclar bien.<br>6. Añadir la harina de avena: Espolvorea la harina de avena sobre el puré y mezclar hasta que se integre por completo.<br>7. Servir: Servir el puré de calabaza caliente. |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 15,0 | 30,0 | |
| | Harina de avena, cruda | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | |
| POTECA DE CALABZA | Calabaza, sin cáscara, cruda | 16,7 | 22,2 | 38,9 | 1. Cocinar la calabaza: Colocar los cubos de calabaza en una olla con agua hirviendo y cocinar hasta que estén muy tiernos<br>2. Sofreir los aromáticos : En una olla pequeña, derritir la mantequilla a fuego medio. Sofreir la cebolla hasta que esté dorada.<br>3. Hacer la poteca: En un recipiente grande, colocar la calabaza cocida y machácala con un tenedor.<br>4. Incorporar los sabores: agregar la cebolla a la poteca de calabaza y mezclar bien.<br>5. Añadir la harina de avena y el líquido: Disuelver la harina de avena en agua fría, mezclando bien para evitar grumos. Vertir esta mezcla gradualmente a la poteca de calabaza, revolviendo constantemente.<br>6. Cocinar para espesar: Llevar la mezcla a fuego bajo y cocinar, removiendo constantemente, hasta que la poteca espese<br>7. Servir |
| | Harina de avena, cruda | 5,0 | 5,0 | 10,0 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| POTECA DE CEBOLLA | Cebolla cabezona, cruda | 21,1 | 24,2 | 45,3 | 1. Preparar la cebolla: Pelar y cortar las cebollas en rodajas finas. 2. Sofreir la cebolla: En una olla o sartén a fuego medio-bajo, calentar la mantequilla. 3. Añadir las rodajas de cebolla y cocinar lentamente, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén muy suaves, 4. Añadir el líquido: Vertir el agua en la olla. Cocinar a fuego bajo durante unos 5 minutos más para que la cebolla se ablande aún más. 5. Espesar con harina de avena: Incorporar la harina de avena a la mezcla. Servir |
| | Harina de avena, cruda | 5,0 | 5,0 | 10,0 | |
| | Ajo, crudo | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 5,0 | 8,0 | |
| POTECA DE AHUYAMA | Ahuyama, cruda | 17,6 | 23,5 | 41,2 | 1. Cocinar la ahuyama: Colocar los cubos de ahuyama en una olla y añadir el agua. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que la ahuyama esté muy tierna y se pueda deshacer fácilmente con un tenedor . 2. Sofreir la cebolla: En una olla o sartén a fuego medio-bajo, calentar la mantequilla. 3. Hacer el puré: Retirar la olla del fuego y escurrir el exceso de líquido. Triturar la ahuyama cocida con un tenedor hasta obtener un puré suave. 4. Añadir las rodajas de cebolla y cocinar lentamente, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén muy suaves 5. Añadir la harina de avena y el líquido: Disuelve la harina de avena en agua fría, mezclando bien para evitar grumos. Vertir esta mezcla gradualmente a la poteca de calabaza, revolviendo constantemente. Sirve: Servir el puré de ahuyama caliente. |
| | Harina de avena, cruda | 5,0 | 5,0 | 10,0 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 3,2 | 6,3 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Ajo, crudo | 2,1 | 2,1 | 4,2 | |
| POTECA DE ZANAHORIA CON BIENESTARINA | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 17,6 | 22,0 | 39,6 | 1. Cocinar las zanahorias: Colocar las rodajas de zanahoria en una olla y añadir el agua . Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que las zanahorias estén muy tiernas y se puedan deshacer fácilmente con un tenedor 2. Hacer la poteca: Retirar la olla del fuego y escurrir el exceso de líquido.Triturar las zanahorias cocidas con un tenedor. 3. Integrar la Bienestarina: Dejar entibiar ligeramente la poteca de zanahoria. 4. Disolver la Bienestarina en un poco de aguA asegurándo de que no queden grumos. Luego, incorpora esta mezcla a la poteca de zanahoria y mezclar bien hasta que esté homogéneo. 5. Añadir la harina de avena: Espolvorea la harina de avena sobre el puré y mezcla hasta que se integre por completo. 6. Servir: Servir el puré de zanahoria caliente. |
| | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 15,0 | 15,0 | 30,0 | |
| | Harina de avena, cruda | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |
| | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 3,0 | 6,2 | |
| | Ajo, crudo | 2,1 | 2,0 | 4,1 | |
| | Mantequilla | 3,0 | 3,0 | 6,0 | |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.**

**Fecha de aprobación:**_____

**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P.**



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

**PROCESO**
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**FORMATO CICLO DE MENÚS - GUÍA DE PREPARACIONES**

**Programa o Proyecto:** ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
**Sub-Proyecto:** HOGAR INFANTIL
**Nombre EAS:** FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**Unidad de Servicio:** CDI FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
**GRUPO ÉTNICO :** Indígena ___
Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

**TIPO DE PREPARACIÓN**

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | INGREDIENTES | PESO BRUTO POR CANTIDAD | | TOTAL PESO BRUTO (g) | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 ( 6 a 8 meses y 29 dias ) | 1 ( 9 y 11 meses y 29 dias) | | |
| AJIAQUITO | Guascas, crudas | 2,9 | 2,9 | 5,7 | 1. Cocinar las papas: En una olla con agua agregar las papas criollas enteras. Cocinar a fuego medio hasta que estén muy blandas y comiencen a deshacerse, espesando el caldo .<br>2. Añadir las otras papas : Agregar las papas sabaneras cortadas en trozos medianos a la olla. Cocinar a fuego medio hasta que todas las papas estén muy blandas. A medida que las papas se cocinan, se desharán parcialmente, espesando la sopa.<br>3. Sofrito aromático: Mientras las papas y se picar, en una tabla aparte a fuego medio, la cebolla larga y los ajos machacados.<br>4. Incorporar el guiso y las guascas: Agrega el sofrito de cebolla y ajo a la olla con las papas. Incorporar las hojas de guascas frescas. Revolver bien y cocinar a fuego lento durante unos 10-15 minutos más.<br>5. Servir |
| | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal | 10,0 | 10,0 | 20,0 | |
| | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 8,0 | 8,0 | 16,0 | |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Ajo, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,1 | |
| SANCOCHO | Maíz amarillo, crudo | 14,0 | 18,0 | 32,0 | 1. Incorporar los tubérculos y plátanos: Agregar los trozos de plátano maduro, y la yuca a la olla. Cocinar por unos 20 minutos. Luego, añadir las papas y la mazorca. Cocinar hasta que todos los tubérculos y plátanos estén tiernos (unos 15-20 minutos más).<br>2. Sofrito aromático: Mientras los tubérculos se cocinan, en una tabla picar la cebolla larga picada<br>3. Añadir el cebolla : Incorporar la cebolla a la olla del sancocho. Agregar las ramas de cilantro .<br>4. Cocinar a fuego lento por unos 10-15 minutos más para que los sabores se mezclen bien.<br>5. Servir |
| | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal | 8,0 | 8,0 | 16,0 | |
| | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 6,3 | 6,3 | 12,5 | |
| | Plátano hartón, maduro, crudo | 6,9 | 6,9 | 13,9 | |
| | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,5 | 7,5 | 15,0 | |
| | Cilantro, crudo | 1,1 | 1,1 | 2,2 | |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.**

**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P.**



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.