

Programa o Proyecto: MODALIDAD INSTITUCIONAL PARA LA ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: Hogares Infantiles-Centros de Desarrollo Infantil

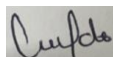
Nombre EAS:

FUNDACION ARCOIRIS DE AMOR - CORPORACIÓN EDUCACIÓN ALTERNATIVA (EDAL)

GRUPO ÉTNICO : Indígena _____ (étnia _____)
Afro _____ Raizal _____ ROM _____ Sin pertenencia Étnica _____ x _____

LEGUMINOSAS							
PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			n	1	1		
			6-11 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS		
ARVEJA VERDE SECA GUISADA	Arveja seca	Gramos	0	276	400	676	1. lavar y desinfectar los ingredientes. 2. picar finamente la cebolla y el cilantro 3.En una olla con agua y un poco de sal agregamos la arveja verde seca, y dejamos cocer por 30 minutos revolviéndolas 4. agregamos la cebolla, el cilantro y los dejamos 2 minutos mas 5.Cuando este lista, bajar del fuego y destapar la olla ,dejar cocinar durante 5 minutos mas para dar espesor. 6. servir
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	1035	600	1635	
	Cilantro	Gramos	0	276	160	436	
	Sal	Gramos	0	41,4	24	65	
	Aceite	cc	0	276	160	436	
CAZUELA DE GARBANZOS CON ZANAHORIA	Garbanzo	Gramos	0	4140	2400	6540	1. Dejar en remojo el garbanzo el día anterior. Desechar el agua de remojo y lavar. 2. Medir el agua estandarizada para la cantidad a preparar. 3. Agregar suficiente agua en una olla a presión limpia, adicionar los garbanzos, un ramillete de cilantro y cocinar por 30 minutos aproximadamente. 4. Lavar y desinfectar la zanahoria, la cebolla y el tomate según protocolo establecido. 5. Picar finamente la cebolla y el tomate, rallar la zanahoria; y sofreír en el aceite hasta formar un guiso. Reservar. 6. Cuando los garbanzos estén cocidos apagar el fuego. 7. Adicionar a los garbanzos el guiso; cocinar por 5 minutos mas. 8. Retirar del fuego y servir.
	Zanahoria	Gramos	0	690	400	1090	
	Tomate	Gramos	0	2484	1600	4084	
	Cebolla junca	Gramos	0	552	320	872	
	Aceite	cc	0	276	160	436	
	Sal	Gramos	0	41,4	24	65	
	Cilantro	Gramos	0	138	160	298	
FRIJOLES	Frijol rojo	Gramos	0	2070	1200	3270	1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. Desechar el agua de remojo y enjuagar los frijoles. 2. Medir el agua estandarizada para la cantidad a preparar. 3. Agregar suficiente agua en una olla a presión limpia, adicionar los frijoles, y cocinar por una hora aproximadamente. 4. Lavar y desinfectar, la cebolla y el tomate según protocolo establecido. 5. Picar finamente la cebolla y el tomate, y sofreír en el aceite hasta formar un guiso. Reservar. 6.Cuando los frijoles estén cocidos apagar el fuego, extraer la presión de la olla. 7. Adicionar, la sal cocinar a fuego medio hasta que tengan la consistencia esperada 8. adicionar a los frijoles el guiso; cocinar por 5 o 10 minutos más . 9.Retirar del fuego y servir.
	Tomate, pulpa	Gramos	0	690	400	1090	
	Aceite	cc	0	138	160	298	
				41,4	24	65	
	Sal	Gramos	0				
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	552	320	872	
LENTEJAS	Lenteja	Gramos	0	2070	1200	3270	1. lavar y desinfectar los ingredientes. 2. picar finamente la zanahoria, la cebolla y el tomate 3.En una olla con agua y un poco de sal agregamos la lenteja y zanahoria, dejamos cocer por 30 minutos revolviéndolas 4. agregamos la zanahoria, la cebolla y el tomate y los dejamos 2 minutos mas 6.Cuando este lista, bajar del fuego y destapar la olla ,dejar cocinar durante 5 minutos mas para dar espesor. 7. Servir
	Tomate	Gramos	0	690	400	1090	
	Cebolla junca, tallos	Gramos	0	414	240	654	
	Zanahoria	Gramos	0	1380	800	2180	
	Sal	Gramos	0	41,4	24	65	
	Aceite	cc	0	138	80	218	

Fecha de elaboración: 09 de abril 2021



CAROLINA GIRALDO CORREA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND06255



AMEVE AYALA
MEDINA
Nutricionista Dietista
T.P. MND02129

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.