La educación es de todos | Mineducación | PAE | Boyacá

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

OPERADOR				AÑO	2022
DEPARTAMENTO	BOYACÁ			MUNICIPIO	Cubará
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		ROOM		
	COMUNIDAD/PUEBLO INDÍGENA		INDÍGENA		
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO		Pablo VI			

SEMANA 1

COMPONENTES	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
ALIMENTO PROTÉICO	COLOMBINA DE POLLO SUDADA CON ORTIGO	CARNE DE RES ASADA	HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE	PECHUGA A LA PLANCHA	CARNE DE RES FRITA
			LENTEJAS		FRÍJOL CON PLATANILLO
CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ PEREJIL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS-DERIVADO DE CEREAL	PAPA CHORREADA	AREPA DE MAÍZ	YUCA DORADA	PLÁTANO MELADO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON OCUMO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA+ZANAHORIA+TOMATE + CILANTRO + LIMÓN	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA + TOMATE + PEREJIL POR ENCIMA + VINAGRE	ENSALADA DE MANZANA (CON LIMÓN) + MANGO + PIÑA CALADA	ENSALADA DE TOMATE+PEPINO+ CILANTRO+LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA + ZANAHORIA + PIÑA CALADA
FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	SORBETE DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	SORBETE DE BANANO	JUGO DE LULO
LÁCTEO					

SEMANA 2

COMPONENTES	MENÚ 6	MENÚ 7	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE DE RES EN BISTEC CON ORTIGO	PECHUGA ASADA	CARNE DE RES EN CUADROS CON VERUDRAS	HUEVO BATIDO	PERNIL SUDADO CON ORTIGO Y HELECHO
		ARVEJA SECA		GARBANZO	
CEREAL	ARROZ TIGRE	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTÓN	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS-DERIVADO DE CEREAL	PAPA CHORREADA CON OCUMO	TAJADAS DE PLÁTANO	YUCA DORADA	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	PLÁTANO VERDE COCIDO CON OCUMO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA + MANZANA (CON LIMÓN) + APIO	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + LIMÓN + CILANTRO		ENSALADA DE MANGO+ZANAHORIA+PERA	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE, LIMÓN Y PEREJIL POR ENCIMA)
FRUTA	SORBETE DE MANGO	JUGO DE CHONTADURO	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE PIÑA	SORBETE DE BANANO
LÁCTEO					

SEMANA 3					
COMPONENTES	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14	MENÚ 15
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE DE RES ASADA	COLOMBINA DE POLLO DORADA	HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE	PECHUGA EN CUADROS CON VERDURAS	CARNE DE RES A LA PLANCHA
			LENTEJA		FRÍJOL CON ORTIGO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ CON PIMENTÓN
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS-DERIVADO DE CEREAL	ESPAGUETI SUDADO CON PEREJIL	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	YUCA DORADA	PLÁTANO CON BOCADILLO	YUCA BLANCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA + CILANTRO + LIMÓN	VERDURAS SALTEADAS: BRÓCOLI+PIMENTÓN+ZANAHORIA	ENSALADA DE MANGO+MANZANA (CON LIMÓN) + APIO		ENSALADA DE TOMATE + PEPINO + ZANAHORIA + LIMÓN
FRUTO	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYÁ	SORBETE DE MANGO	JUGO DE LULO
LÁCTEO					

SEMANA 4					
COMPONENTES	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE DE RES ASADA	HUEVO BATIDO	PERNIL DE POLLO DORADO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	PECHUGA GUISADA EN CUADROS CON HELECHO
		GARBANZO		ARVEJA SECA	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS-DERIVADO DE CEREAL	PAPA CHALECA	PLÁTANO COCIDO CON OCUMO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO DORADO	AREPA DE HARINA DE TRIGO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE + APIO + LIMÓN + ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA + PERA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	HABICHUELA + ARVEJA + ZANAHORIA GUISADA	ENSALADA DE MANGO + MANZANA (CON LIMÓN) + REPOLLO	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE, LIMÓN Y PEREJIL POR ENCIMA)
FRUTO	SORBETE DE BANANO	JUGO DE TAMARINDO	SORBETE DE GUANÁBANA	JUGO DE PAPAYA	SORBETE DE MANGO
LÁCTEO					

Notas:

Resolución 18858 de 2018, numeral 11.1 Planeación de Menús:

- El operador debe solicitar por escrito mínimo con 5 días de anticipación (dependiendo del caso), la autorización del intercambio a la autoridad indígena e informar y dejar copia de dicha autorización en el establecimiento educativo donde se aplicaría el cambio.
- En la situación en que no haya disponibilidad de un alimento del menú diario planeado, el alimento faltante se puede intercambiar por otro que se encuentre en la lista de intercambios dentro del mismo grupo de alimentos. Los intercambios deben de ser aprobados y soportados por escrito, por parte de la autoridad indígena.

* En caso en que haya un festivo y al día siguiente el menú indique preparación de leguminosa (frijol, lenteja, garbanzo, arveja seca), éste alimento se puede intercambiar por otro de la misma semana.

** Las frutas se pueden intercambiar teniendo en cuenta aquellas que se encuentren de cosecha en la región.

*** Solo se permite el suministro de pechuga sin piel y sin hueso a los Titulares de Derecho del programa.

****Está permitido el uso de alimentos autóctonos y tradicionales tales como el ortigo, el ocumo, el platanillo, la bagala, entre otros, que respetan los hábitos alimentarios y fomentan el rescate de las tradiciones de la Comunidad Uwa, estos se incluirán según disponibilidad y época de cosecha.

***** Puede añadir Vinagreta a las ensaladas de verduras crudas, elaborada con la mezcla de 1 cucharada de vinagre, 2 cucharadas de aceite, sal y cebolla o ajo picados finamente.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			CLAUDIA MARITZA BONILLA SOCADAGUI - SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00225 - MND 07663

FEBRERO DE 2022