PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

CENA PREPARADA EN SITIO

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

SEMANA 1

COMPONENTES	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE DE RES COCIDA CON HELECHO	HUEVO CON ORTIGO	PERNIL DE POLLO SUDADO CON ORTIGO	CARNE DE RES COCIDA CON ORTIGO	PECHUGA A LA PLANCHA
		ARVEJA SECA CON ORTIGO		GARBANZO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ PEREJIL
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS-DERIVADO DE CEREAL	PATACONES	YUCA BLANCA	PAPA SALADA	PLÁTANO VERDE COCINADO CON OCUMO	AREPA DE MÁIZ
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE + REPOLLO + LIMÓN + CEBOLLA CABEZONA	ENSALADA DE LECHUGA+ZANAHORIA+TOMATE + CILANTRO + LIMÓN	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA + TOMATE + PEREJIL POR ENCIMA + VINAGRE	ENSALADA DE TOMATE+PEPINO+CILANTRO+LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA + ZANAHORIA + PIÑA CALADA
FRUTA	SORBETE DE MANGO	JUGO DE CHONTADURO	SORBETE DE GUANÁBANA	JUGO DE LULO	SORBETE DE BANANO
LÁCTEO					

SEMANA 2

COMPONENTES	MENÚ 6	MENÚ 7	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10
ALIMENTO PROTÉICO	PECHUGA ASADA	CARNE DE RES EN BISTEC CON PLATANILLO	HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE	COLOMBINA DE POLLO ASADA	CARNE DE RES EN CUADROS CON VERUDRAS
	FRÍJOL CON PLATANILLO		LENTEJA CON OCUMO		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ESPAGUETI SUDADO	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS-DERIVADO DE CEREAL	YUCA SUDADA	PLÁTANO VERDE COCINADO	AREPA DE HARINA DE TRIGO	PATACONES	PAPA CHORREADA CON OCUMO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + LIMÓN + CILANTRO	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE, LIMÓN Y PEREJIL POR ENCIMA)	ENSALADA DE TOMATE +PEPINO+CEBOLLA CABEZONA+CILANTRO +VINAGRE	ENSALADA DE LECHUGA + MANZANA + APIO	VERDURAS EN LA CARNE
FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	SORBETE DE MANGO	JUGO DE CHONTADURO	SORBETE DE BANANO	SORBETE DE GUAYABA
LÁCTEO					

SEMANA 3					
COMPONENTES	**MENÚ 11**	**MENÚ 12**	**MENÚ 13**	**MENÚ 14**	**MENÚ 15**
ALIMENTO PROTÉICO	HUEVO CON ORTIGO	CARNE DE RES COCIDA CON HELECHO	PECHUGA EN CUADROS CON VERDURAS	CARNE DE RES A LA PLANCHA	PERNIL DE POLLO ATOMATADO
	ARVEJA SECA CON ORTIGO			GARBANZO CON ORTIGO	
CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS-DERIVADO DE CEREAL	YUCA BLANCA	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO VERDE COCINADO CON OCUMO	YUCA SUDADA	TAJADAS DE PLÁTANO FRITO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PEPINOS GUISADOS	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA + CILANTRO + LIMÓN	VERDURA EN LA PECHUGA	ENSALADA DE TOMATE + PEPINO + ZANAHORIA + LIMÓN	ENSALADA DE MANGO+MANZANA+UVAS PASAS
FRUTO	JUGO DE LULO	SORBETE DE BANANO	SORBETE DE GUANÁBANA	JUGO DE CHONTADURO	SORBETE DE MANGO
LÁCTEO					

SEMANA 4					
COMPONENTES	**MENÚ 16**	**MENÚ 17**	**MENÚ 18**	**MENÚ 19**	**MENÚ 20**
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE DE RES COCINADA CON HELECHO Y ORTIGO	COLOMBINA DE POLLO DORADA	HUEVO BATIDO	PECHUGA GUISADA EN CUADROS CON ORTIGO	CARNE DE RES ENCEBOLLADA
			LENTEJA CON OCUMO		FRÍJOL CON PLATANILLO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ PEREJIL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS-DERIVADO DE CEREAL	PLÁTANO MADURO COCINADO	YUCA FRITA	PAPA CHALECA	AREPA DE MAÍZ	YUCA BLANCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA + ARVEJA + ZANAHORIA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA + CILANTRO + LIMÓN	ENSALADA DE TOMATE + APIO + LIMÓN + ZANAHORIA	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA+TOMATE + PEREJIL POR ENCIMA + VINAGRE	ENSALADA DE MANGO + MANZANA + REPOLLO MORADO
FRUTO	SORBETE DE GUAYABA	SORBETE DE GUANÁBANA	JUGO DE CHONTADURO	SORBETE DE MANGO	JUGO DE PIÑA
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.

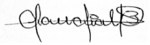
* En caso en que haya un festivo y al día siguiente el menú indique preparación de leguminosa (fríjol, lenteja, garbanzo, arveja seca), éste alimento se puede intercambiar por otro de la misma semana.

** 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.

NOMBRES DE LAS NUTRICIONISTAS - DIETISTAS	**CLAUDIA MARITZA BONILLA SOCADAGUI - SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO**		
FIRMAS	 	MATRICULAS PROFESIONALES	**MND 00225 - MND 07663**

FEBRERO DE 2022