**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | SECRETARÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FAMILIA - GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | | |
| **ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO** | ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR | | | | | |

**MENÚ N°1**

| CEREAL | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| | | | Secundaria | |
| LACTEOS Y DERIVADOS | SORBETE DE FRUTA | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario)<br>**2.** Si tuvo que hervirla, deje enfriar y reposar, de lo contrario, omita este paso.<br>**3.** Lave la fruta con abundante agua y desinfecte de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos.<br>**4.** De acuerdo a la fruta elegida para el sorbete, retire cáscara y semillas.<br>**5.** Vierta en la licuadora parte del agua y de la fruta, adicione un poco de azúcar y de leche en polvo.<br>**6**. Licúe hasta lograr una mezcla homogénea.<br>**7.** Mezcle la preparación anterior con el agua restante.<br>**8**. Repita los pasos 5, 6 y 7 hasta lograr una preparación homogénea.<br>**9**. Sirva frío. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| ALIMENTO PROTEICO | CARNE EN BISTEC | Carne de res (magra) | 60 g | **1.** Lave la cebolla, el tomate y el ajo con abundante agua y desinfecte de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos. Pele el ajo. Licue estos ingredientes.<br>**2.** En una sartén agregue el aceite y el licuado del ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3.** Deje esta mezcla a fuego bajo permitiendo que se cocine y reduzca o espese un poco.<br>**4**. Aparte Porcione la carne y corte las papas en rodajas. Ponga la carne y las papas encima de los aliños que están al fuego y adicione la sal.<br>**5.** Tape y deje cocinar a fuego lento, cuando esté secando en agua que produce la carne, revuelva.<br>**6.** Cuando ya esté secando y se vea el líquido un poco espeso, apague.<br>**7**. Sirva caliente. |
| | | papa | 30 g | |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| CEREAL | ARROZ VERDE | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3.** Adicione la espinaca y la cebolla finamente picadas, previamente limpias y desinfectadas, dejar sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5**. Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6.** Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz esté blando.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Espinaca | 6 g | |
| | | Cebolla Cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL | SOPA CAMPESINA | Papa | 50 g | **1**. Lave y desinfecte muy bien las papas de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos.<br>**2**. Retire toda la suciedad y partes deterioradas de la papa criolla y pele completamente la papa común.<br>**3**. Corte las papas en cubos pequeños, las papas criollas déjelas enteras o córtelas a la mitad en caso de que sean muy grandes.<br>**4**. Lave y desinfecte el resto de las verduras.<br>**5**. Retire las venas de la habichuela y córtelas en trozos pequeños<br>**6**. Pele la zanahoria raspándola para evitar la pérdida excesiva y córtela en cubos de pequeños.<br>**7.** Pique finamente los tomates y las cebollas.<br>**8**. Caliente en una olla suficiente agua, cuando esté hirviendo agregue las papas, las verduras, la cebolla y el tomate picados, adicione parte de la sal.<br>**9.** Continúe con la cocción hasta que la papa esté blanda, agregue el resto de la sal.<br>**10.** Agregue el cilantro finamente picado.<br>**11.** Sirva caliente. |
| | | Papa criolla | 30 g | |
| | | Zanahoria | 15 g | |
| | | Habichuela | 15 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Tomate de aliño | 8 g | |
| | | Cilantro | 1 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| | TORTA DE ZANAHORIA | Zanahoria | 30 g | **1.** Lave y desinfecte bien la zanahoria de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos. Posteriormente pélela (raspándola para evitar la pérdida excesiva) y rallarla.<br>**2.** Aparte ralle el queso y reserve.<br>**3**. En un recipiente mezcle la zanahoria rallada con el queso, la harina y el huevo, hasta obtener una masa homogénea.<br>**4**. Arme las tortas y sofría hasta que doren por ambos lados.<br>**5**. Sirva caliente. |
| | | Queso blanco o campesino | 10 g | |
| | | Harina de trigo fortificada | 10 g | |
| | | Huevo de gallina Tipo A | 13 g | |
| | | Aceite vegetal | 6 cc | |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | ENSALADA ZANAHORIA-TOMATE | Zanahoria | 25 g | **1.** Lave y desinfecte bien las verduras de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos.<br>**2.** Corte los tomates en cubos pequeños.<br>**3**. Pele (raspándola para evitar la pérdida excesiva) y ralle las zanahorias.<br>**4**. Agregue el tomate picado y la zanahoria rallada en un recipiente. Revuelva con cuchara.<br>**5**. Agregue la sal y el limón.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Tomate de aliño | 25 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

**MENÚ N°2**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| | | | Secundaria | |
| BEBIDA | JUGO DE FRUTA | Fruta de cosecha | 70 g | **1.** Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3.** Lave la fruta con abundante agua y desinféctela de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos.<br>**4**. Vierta en la licuadora el agua y la fruta, adicione una parte del azúcar.<br>**5**. Licúe hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| ALIMENTO PROTEICO | CARNE DE CERDO GUISADA Y HUEVO COCIDO | Carne de cerdo (magra) | 60 g | **Para la carne:**<br>**1**. Porcione la carne según los escolares inscritos en el PAE.<br>**2**. Lave, desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. Sofría en un caldero, el ajo la cebolla y el tomate en el aceite caliente.<br>**4**. Adicione la carne al caldero, mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**5**. Adicione la sal a la preparación y mantenga toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constantemente.<br>**6**. Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**7**. Sirva caliente.<br><br>**Para el huevo cocido:**<br>**1**. Coloque una olla con el agua requerida según los huevos que se van a cocinar y deje hasta que hierva<br>**2**. Lave y desinfecte los huevos requeridos de acuerdo a la tabla guía para la desinfección de alimentos<br>**3.** Agregue los huevos requeridos a la olla con el agua hirviendo y deje por 8 minutos. (Opcionalmente agregue una pizca de sal y cascara de limón al agua, para que el huevo descascare fácil)<br>**4**. Baje la olla después del tiempo suficiente para que se cocinen los huevos, elimine el agua caliente para evitar sobre cocción de los huevos y deje reposar por 5 minutos.<br>**5**. Descascare los huevos cocinados, adicione la sal y sirva. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| | | | | |
| | | Huevo de gallina (Cocido) | 55 g | |
| | | Sal yodada | 0,2 g | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada, previamente limpia y desinfectada, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5.** Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Cebolla cabezona | 1g | |
| | | Aceite vegetal | 3cc | |
| | | Sal yodada | 0,5g | |
| ALIMENTO PROTEICO ORIGEN VEGETAL | SOPA DE FRIJOLES | Fríjol | 30g | **1**. Deje los frijoles en remojo desde el día anterior.<br>**2**. Al día siguiente lave y desinfecte los plátanos y la zanahoria, de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos, luego proceda a pelarlos.<br>**3**. Pique los plátanos en cubos pequeños y ralle la zanahoria, Reserve<br>**4**. Retire el agua de remojo, enjuáguelos y ponga los frijoles en una olla con agua suficiente para su cocción. Adicione los plátanos picados.<br>**5.** Continúe la cocción de los fríjoles y el plátano hasta que estén bien cocidos y blandos. Agregue la zanahoria rallada y deje cocinar mientras espesa la preparación.<br>**6**. Lave y pique en trozos pequeños la cebolla y el tomate, sofría en un poco de aceite, adicione la sal y agregue a los frijoles cocidos.<br>**7**. Sirva caliente. |
| | | Plátano hartón verde | 60 g | |
| | | Zanahoria | 20 g | |
| | | Tomate de aliño | 8 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL | TAJADA MADURO | Plátano maduro | 110 g | **1**.Lave, desinfecte los plátanos de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos, pele y corte en tajadas<br>**2**. En sartén agregue el aceite y déjelo calentar.<br>**3**. Cuando el aceite este caliente, agregue las tajadas de plátano y deje hasta que se doren por ambos lados.<br>**4.** Sirva caliente. |
| | | Aceite | 8 g | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA CEBOLLA-TOMATE-AGUACATE | Cebolla cabezona | 15 g | **1**.Lave, desinfecte bien las verduras de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos..<br>**2**. Corte la cebolla en rodajas delgadas, sepárelas y córtelas a la mitad.<br>**3**. Parta los tomates en cubos pequeños.<br>**4**. Corte el aguacate en cubos pequeños.<br>**5**. Agregue la cebolla, el tomate y el aguacate en un recipiente y mezcle con ayuda de una cuchara.<br>**6**. Agregue la sal y el limón.<br>**7**. Sirva frio |
| | | Tomate de aliño | 35 g | |
| | | Aguacate | 30 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02494 · MND 60392 · MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | SECRETARÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FAMILIA - GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | | |

**MENÚ N°3**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| | | | Secundaria | |
| LACTEOS Y DERIVADOS | SORBETE DE FRUTA | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4.** Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| PROTEICO | CARNE DE RES DESMECHADA | Carne de res (magra) | 70 g | **1**. En una olla ponga agua suficiente para cocinar la carne y adicione parte de la sal,<br>**2**. Cuando este cocida, proceda a desmechar la carne. Reserve.<br>**3**. Lave, desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate<br>**4**. Sofría el ajo, la cebolla y el tomate en un caldero con el aceite caliente, adicionando el resto de la sal<br>**5**. Agregue la carne desmechada y revuelva bien<br>**6**. Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| CEREALES | ARROZ CABELLO DE ANGEL | Arroz | 60 g | **1**. Limpie la cantidad de arroz a utilizar.<br>**2**. En una olla a fuego alto ponga a calentar el aceite.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada, previamente limpia y desinfectada, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y los fideos y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se coloque transparente.<br>**5**. Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Fideo (Cabello de ángel) | 10 g | |
| | | Cebolla cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL | YUCA CON HOGAO | Yuca | 110 g | **1**.Pele la yuca y parta en trozos. Lave con abundante agua.<br>**2.** En una olla ponga agua suficiente para cocinar la yuca. Deje al fuego hasta que ablande.<br>**3**. Cuando la yuca este blanda, retire el agua de cocción y córtela en trozos más delgados.<br>**4.** Lave y pique en trozos pequeños la cebolla y el tomate, y ponga en una sartén con el aceite a cocción por 5 minutos.<br>**5**. Agregue la yuca previamente cocinada a la sartén con la cebolla y el tomate y déjela cocinar 10 minutos más.<br>**6**. Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Aceite vegetal | 8 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA REPOLLO BLANCO - ZANAHORIA | Repollo blanco | 20 g | **1**.Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**2**. Ralle el repollo, pele y ralle la zanahoria.<br>**3.** Agregue el repollo y la zanahoria en un recipiente. Mezcle con cuchara. .<br>**4**. Agregue la sal y el limón.<br>**5**. Sirva frio |
| | | Zanahoria | 30 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

**MENÚ N°4**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| | | | Secundaria | |
| BEBIDA | JUGO DE FRUTA | Fruta de cosecha | 70 g | **1.** Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfecte<br>**4**. Vierta en la licuadora el agua y la fruta, adicione un poco de azúcar.<br>**5.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| ALIMENTO PROTEICO | CARNE CERDO GUISADA | Carne de cerdo (magra) | 70 g | **1.** Porcione la carne según la cantidad de escolares inscritos en el PAE.<br>**2.** Lave, desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. En un caldero, ponga a sofreír el ajo la cebolla y el tomate en el aceite caliente.<br>**4**. Adicione la carne porcionada al caldero y mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**5**. Adicione la sal a la preparación, se puede mantener toda la cocción a fuego alto, siempre y cuando se mezcle constantemente<br>**6.** Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**7.** Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 2 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | Arroz | 60 g | **1**. Limpie de impurezas la cantidad de arroz a utilizar.<br>**2**. En una olla a fuego alto ponga a calentar el aceite.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada y la zanahoria rallada, previamente limpias y desinfectadas, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y empiece a dorar removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5**. Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada 1 medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo, mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Zanahoria | 6 g | |
| | | Aceite | 3 cc | |
| | | Cebolla cabezona | 1 g | |
| | | Sal | 0,5 g | |
| ALIMENTO PROTEICO ORIGEN VEGETAL | SOPA DE LENTEJAS | Lentejas | 30 g | **1.** Limpie las lentejas y déjelas en remojo desde el día anterior.<br>**2**. Al día siguiente, retire el agua de remojo de las lentejas y enjuague.<br>**3**. En una olla, poner agua suficiente a fuego alto y agregue las lentejas.<br>**4**. Lave y desinfecte las papas y las verduras.<br>**5**. Pele las papas y córtelas en cubos pequeños, Agregue a la cocción de las lentejas.<br>**6**. Raspe la zanahoria evitando máximo desperdicio y pártala en trozos grandes.<br>**7**. Luego adicione el ajo, la cebolla y el tomate finamente picado y la zanahoria.<br>**8.** Cuando la zanahoria esté blanda retírela y licúe en un poco de agua o caldo de las lentejas y adiciónela a la preparación.<br>**9**. Adicione la sal estipulada para esta preparación.<br>**10**. Cocine a fuego alto revolviendo ocasionalmente para que no se pegue.<br>**11.** Cuando las lentejas estén blandas y con consistencia ligeramente espesa apague y tape.<br>**12.** Sirva caliente. |
| | | Papa nevada | 35 g | |
| | | Zanahoria | 20 g | |
| | | Tomate de aliño | 8 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL | AREPA FRITA | Harina de maíz | 40 g | **1**. Prepare la masa de acuerdo al número de escolares a atender en PAE, tomando la cantidad necesaria de agua para humedecer, agregue la sal y dele forma a la masa de arepa.<br>**2**. Coloque una sartén a fuego alto con el aceite (o superficie para asar).<br>**3.** Tome la cantidad de masa necesaria y de forma a cada arepa, una a una (trate que sea delgada para mayor y rápida cocción).<br>**4**. Póngalas sobre la sartén o superficie determinada para su cocción y espere a que se doren por ambos lados.<br>**5**. Retire y escurra el exceso de aceite.<br>**6**. Coloque en un recipiente limpio.<br>**7**. Reserve tapadas hasta servir. |
| | | Aceite vegetal | 9 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE LECHUGA - ZANAHORIA Y FRUTA | Lechuga | 25 g | **1.** Lave y desinfecte bien las verduras y frutas. La lechuga deshojándola<br>**2**. Deshoje la lechuga y pele la zanahoria, raspándola para evitar al máximo desperdicio.<br>**3**. Ralle la zanahoria.<br>**4**. Pique la lechuga finamente<br>**5**. Pele y pique la fruta seleccionada en cubos pequeños.<br>**6**. Mezcle los ingredientes, agregando la sal y el limón<br>**7.** Sirva fresco |
| | | Zanahoria | 25 g | |
| | | Fruta: (Mango, manzana o piña) | 20 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02494 · MND 60392 · MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | SECRETARÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FAMILIA - GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | | |

**MENÚ N°5**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD<br>Secundaria | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| **BEBIDA** | **SORBETE DE FRUTA** | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4.** Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE CERDO SUDADA** | Carne de cerdo (magra) | 70 g | **1.**Porcione la carne según el tamaño establecido para la cantidad de beneficiarios de la sede.<br>**2.** Lave, desinfecte y pique el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. Licúe el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**4**. Ponga a sofreír el ajo, la cebolla y el tomate en una sartén con el aceite caliente.<br>**5**. Adicione la carne al guiso anterior y continúe la cocción<br>**6**. Mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**7.** Agregue la sal y cocine a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**8**. Apague y sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ BLANCO** | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada, previamente limpia y desinfectada, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5.** Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Cebolla cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL** | **CREMA DE AHUYAMA Y ZANAHORIA** | Papa criolla | 30 g | **1**. Lave y desinfecte todas las verduras<br>**2**. Pele y parta en trozos la ahuyama y la zanahoria para facilitar su cocción.<br>**3**. Parta la papa criolla y la cebolla para facilitar su cocción.<br>**4**. Ponga en cocción en una olla con agua estos ingredientes hasta que ablanden.<br>**5**. Tome parte de la mezcla de la cocción junto con caldo de cocción, vierta en la licuadora y licúe.<br>**6**. Haga este proceso cuantas veces sea necesario hasta terminar de licuar todo.<br>**7.** Adicione la sal y ponga nuevamente a fuego medio.<br>**8.** Revuelva constantemente evitando que se pegue.<br>**9.** Cuando tome consistencia espesa apague y tape.<br>**10**. Adicione el cilantro finamente picado<br>**11**. Sirva caliente. |
| | | Ahuyama | 25 g | |
| | | Zanahoria | 25 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Cilantro | 1 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| | **YUCA FRITA** | Yuca | 100 g | **1**. Pele la yuca y parta en trozos. Lave con abundante agua.<br>**2.** En una olla ponga agua suficiente para cocinar la yuca con un poco de sal. Deje al fuego hasta que ablande.<br>**3**. Cuando la yuca este blanda, retire el agua de cocción y córtela en trozos más delgados.<br>**4**. Caliente el aceite en una sartén.<br>**5**. Agregue al aceite caliente, la yuca previamente cocinada y cortada en trozos.<br>**6.** Deje freír hasta que se doren, retírelos y adicione un poco de sal.<br>**7**. Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA DE TOMATE - PEPINO** | Tomate chonto | 25 g | **1**. Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**2**. Pele los tomates y los pepinos.<br>**3**. Pique en cubitos el pepino y el tomate.<br>**4**. Mezcle los ingredientes adicionando la sal y el limón.<br>**5**. Sirva fresco. |
| | | Pepino | 25 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02464 · MND 00392 · MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

**GUÍA DE PREPARACIÓN- RACIÓN PREPARADO EN SITIO**

**COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | |
| **ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO** | ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR | | | | |

**MENÚ N°6**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| | | | Secundaria | |
| **LACTEOS Y DERIVADOS** | **SORBETE DE FRUTA** | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4.** Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE CERDO SUDADA** | Carne de cerdo (magra) | 70 g | **1.**Porcione la carne según el tamaño establecido para la cantidad de beneficiarios de la sede.<br>**2.** Lave, desinfecte y pique el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. Licúe el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**4**. Ponga a sofreír el ajo, la cebolla y el tomate en una sartén con el aceite caliente.<br>**5**. Adicione la carne al guiso anterior y continúe la cocción<br>**6**. Mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**7.** Agregue la sal y cocine a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**8**. Apague y sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 gr | |
| **CEREAL** | **ARROZ BLANCO** | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2**. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada, previamente limpia y desinfectada, deje sofreír por unos minutos.<br>**4.** Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5**. Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Aceite | 3 cc | |
| | | Sal | 0.5 g | |
| **TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL** | **SOPA DE PASTAS** | Papa | 40 g | **1**. Lave muy bien las papas y las verduras.<br>**2**. Retire toda la suciedad la parte deteriorada y pele completamente.<br>**3**. Corte las papas en cubos pequeños.<br>**4**. Pele la zanahoria raspándola para evitar exceso de pérdida y corte en cubos pequeños.<br>**5**. En una olla, agregue agua suficiente, cuando esté hirviendo agregue las papas picadas, las pastas, la cebolla y el tomate finamente picados, adicionar parte de la sal. Dejar cocinar.<br>**6**. Agregue el resto de la sal y continúe con la cocción hasta que todos los ingredientes ablanden.<br>**7**. Agregue el cilantro finamente picado.<br>**8.** Sirva caliente. |
| | | Pastas para sopa | 8 g | |
| | | Zanahoria | 20 g | |
| | | Tomate de aliño | 8 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Cilantro | 1 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| | **AREPA FRITA** | Harina de maíz | 40 g | **1**. Prepare la masa de acuerdo al número de escolares a atender en PAE, tomando la cantidad necesaria de agua para humedecer, agregue la sal y dele forma a la masa de arepa.<br>**2**. Coloque una sartén a fuego alto con el aceite (o superficie para asar).<br>**3.** Tome la cantidad de masa necesaria y de forma a cada arepa, una a una (trate que sea delgada para mayor y rápida cocción).<br>**4**. Póngalas sobre la sartén o superficie determinada para su cocción y espere a que se doren por ambos lados.<br>**5**. Retire y escurra el exceso de aceite.<br>**6**. Coloque en un recipiente limpio.<br>**7**. Reserve tapadas hasta servir. |
| | | Aceite vegetal | 9 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA CEBOLLA-TOMATE-AGUACATE** | Cebolla cabezona | 15 g | **1**.Lave, desinfecte bien las verduras de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos..<br>**2**. Corte la cebolla en rodajas delgadas, sepárelas y córtelas a la mitad.<br>**3**. Parta los tomates en cubos pequeños.<br>**4**. Corte el aguacate en cubos pequeños.<br>**5**. Agregue la cebolla, el tomate y el aguacate en un recipiente y mezcle con ayuda de una cuchara.<br>**6**. Agregue la sal y el limón.<br>**7**. Sirva frio |
| | | Tomate de aliño | 35 g | |
| | | Aguacate | 30 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

**MENÚ N°7**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| | | | Secundaria | |
| **LACTEOS Y DERIVADOS** | **SORBETE DE FRUTA** | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4.** Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE EN BISTEC** | Carne de res (magra) | 70 g | **1.** Lave y desinfecte la cebolla, el tomate y el ajo. Pele el ajo. Licúe estos ingredientes.<br>**2.** En una sartén poner el aceite y agregue el licuado del ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. Deje esta mezcla a fuego bajo y permita que se cocine y reduzca un poco.<br>**4**. Aparte porcione la carne, póngala encima de los aliños que están al fuego y adicione la sal.<br>**5**. Tape y deje cocinar a fuego lento, cuando ya esté secando en agua que suelta la carne, revuelva.<br>**6**. Cuando ya esté secando y se vea el líquido un poco espeso se apaga.<br>**7**. Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ VERDE** | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3.** Adicione la espinaca y la cebolla finamente picadas, previamente limpias y desinfectadas, dejar sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5**. Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6.** Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz esté blando.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Espinaca | 6 g | |
| | | Cebolla Cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL** | **PAPAS CRIOLLAS FRITAS** | Papa criolla | 120 g | **1.** Lave muy bien las papas.<br>**2**. Coloque una sartén con el aceite a fuego alto.<br>**3**. Retire toda la suciedad o parte deteriorada sin pelar completamente, evitando al máximo los desperdicios.<br>**4**. Porcione en mitades las papas, las pequeña déjelas enteras.<br>**5**. Agregue a un recipiente con agua y adicione una parte de la sal.<br>**6.** Tome porciones de las papas y agréguelas al sartén para freír.<br>**7**. Cuando doren totalmente retire y escurra el aceite.<br>**8**. Deposite en un recipiente limpio, agregue el resto de la sal y tape.<br>**9**. Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA DE LECHUGA - ZANAHORIA** | Lechuga | 25 g | **1.** Lave y desinfecte bien las verduras y frutas, la lechuga deshojándola<br>**2**. Deshoje la lechuga y pele la zanahoria, raspándola para evitar al máximo desperdicio.<br>**3**. Ralle la zanahoria.<br>**4**. Pique la lechuga finamente<br>**5**. Mezcle los ingredientes, agregando la sal y el limón<br>**6.** Sirva fresco |
| | | Zanahoria | 25 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| | | |
|---|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA | |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02494 | MND 00392 MND04807 MDN 02227 MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| GUÍA DE PREPARACIÓN- RACIÓN PREPARADO EN SITIO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | | |
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | | |
| | | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | | |
| | | | | | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | **AFROCOLOMBIANO** | NA | |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | | |

| MENÚ N°8 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **GRUPO ALIMENTO** | **PREPARACION** | **INGREDIENTES** | **PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD** | **PROCEDIMIENTO PREPARACION** |
| | | | **Secundaria** | |
| **BEBIDA** | **JUGO DE FRUTA** | Fruta de cosecha | 70 g | **1.** Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfecte<br>**4**. Vierta en la licuadora el agua y la fruta, adicione un poco de azúcar.<br>**5.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE CERDO SOFRITA** | Carne de cerdo (magra) | 70 g | **1**. Porcione la carne según los escolares inscritos en el PAE.<br>**2**. Lave, desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate<br>**3**. Ponga a sofreír en un caldero, el ajo, la cebolla y el tomate en el aceite caliente<br>**4**. Adicione la carne al caldero, mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue<br>**5**. Adicione la sal a la preparación, se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constantemente<br>**6**. Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda<br>**7**. Sirva caliente |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ BLANCO** | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada, previamente limpia y desinfectada, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5.** Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Cebolla cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 3cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO ORIGEN VEGETAL** | **SOPA DE FRIJOLES** | Fríjol | 30 g | **1**. Deje los frijoles en remojo desde el día anterior.<br>**2**. Al día siguiente lave y desinfecte los plátanos y la zanahoria, de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos, luego proceda a pelarlos.<br>**3**. Pique los plátanos en cubos pequeños y ralle la zanahoria, Reserve<br>**4**. Retire el agua de remojo, enjuáguelos y ponga los frijoles en una olla con agua suficiente para su cocción. Adicione los plátanos picados.<br>**5.** Continúe la cocción de los fríjoles y el plátano hasta que estén bien cocidos y blandos. Agregue la zanahoria rallada y deje cocinar mientras espesa la preparación.<br>**6**. Lave y pique en trozos pequeños la cebolla y el tomate, sofría en un poco de aceite, adicione la sal y agregue a los frijoles cocidos.<br>**7**. Sirva caliente. |
| | | Plátano hartón verde | 60 g | |
| | | Zanahoria | 20 g | |
| | | Tomate de aliño | 8 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| **TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL** | **YUCA FRITA** | Yuca | 100 g | **1**. Pele la yuca y pártala en trozos. Lave con abundante agua.<br>**2**. En una olla ponga agua suficiente para cocinar la yuca con un poco de sal. Deje al fuego hasta que ablande.<br>**3**. Cuando la yuca este blanda, retire el agua de cocción y córtela en trozos más delgados.<br>**4.** Caliente el aceite en una sartén.<br>**5**. Agregue al aceite caliente, la yuca previamente cocinada y cortada en trozos.<br>**6**. Deje freír hasta que se doren, retírelos y adicione un poco de sal.<br>**7.** Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA REPOLLO BLANCO - ZANAHORIA** | Repollo blanco | 20 g | **1**.Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**2**. Ralle el repollo, pele y ralle la zanahoria.<br>**3.** Agregue el repollo y la zanahoria en un recipiente. Mezcle con cuchara. .<br>**4**. Agregue la sal y el limón.<br>**5**. Sirva frio |
| | | Zanahoria | 30 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| MENÚ N°9 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **GRUPO ALIMENTO** | **PREPARACION** | **INGREDIENTES** | **PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD** | **PROCEDIMIENTO PREPARACION** |
| | | | **Secundaria** | |
| **LACTEOS Y DERIVADOS** | **SORBETE DE FRUTA** | Leche entera en polvo | 20 g | **1.** Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3.** Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4**. Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE CERDO GUISADA** | Carne de cerdo (magra) | 70 g | **1**. Porcione la carne según la cantidad de escolares inscritos en el PAE.<br>**2**. Lave, desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. En un caldero, ponga a sofreír el ajo la cebolla y el tomate en el aceite caliente.<br>**4**. Agregue la carne al caldero, mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**5**. Adicione la sal a la preparación, se puede mantener toda la cocción a fuego alto, siempre y cuando se mezcle constantemente.<br>**6**. Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**7**. Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ CON ZANAHORIA** | Arroz | 60 g | **1**. Limpie de impurezas la cantidad de arroz a utilizar.<br>**2**. En una olla a fuego alto ponga a calentar el aceite.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada y la zanahoria rallada, previamente limpias y desinfectadas, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y empiece a dorar removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5**. Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada 1 medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo, mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Zanahoria | 6 g | |
| | | Cebolla cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL** | **MONEDITAS DE PLATANO** | Plátano hartón verde | 110 g | **1**. Lave y desinfecte bien el plátano.<br>**2**. Pele y parta en rodajas.<br>**3**. En una sartén caliente el aceite.<br>**4**. Ponga a freír por tandas de moneditas de plátano y voltee hasta que estén dorados por ambos lados.<br>**5.** Retire y escurra el exceso de aceite.<br>**6.** Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 cc | |
| **VERDURA FRÍA O CALIENTE** | **ENSALADA ZANAHORIA-TOMATE** | Zanahoria | 25 g | **1.** Lave y desinfecte bien las verduras de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos.<br>**2.** Corte los tomates en cubos pequeños.<br>**3**. Pele (raspándola para evitar la pérdida excesiva) y ralle las zanahorias.<br>**4**. Agregue el tomate picado y la zanahoria rallada en un recipiente. Revuelva con cuchara.<br>**5**. Agregue la sal y el limón.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Tomate de aliño | 25 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02494 · MND 00392 · MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

## GUÍA DE PREPARACIÓN- RACIÓN PREPARADO EN SITIO

### COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | |

### MENÚ N°10

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD<br>Secundaria | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| **BEBIDA** | **JUGO DE FRUTA** | Fruta de cosecha | 70 g | **1.** Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfecte<br>**4**. Vierta en la licuadora el agua y la fruta, adicione un poco de azúcar.<br>**5.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **ATÚN CON HOGAO** | Atún en lomitos | 30 g | **1.** Lave y desinfecte el atún. Luego destápelo.<br>**2**. Ponga en un recipiente la cantidad requerida de atún según número de beneficiarios atendidos.<br>**3.** Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**4**. Pique en trozos pequeños el ajo, la cebolla y el tomate, y sofría en una sartén con aceite caliente por 5 minutos.<br>**5**. Agregue el atún y déjelo en cocción por 5 minutos.<br>**6**. Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3g | |
| | | Aceite vegetal | 4 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| | **HUEVO COCIDO** | Huevo de gallina (Cocido) | 55 g | **1**. Coloque una olla con el agua requerida según los huevos que se van a cocinar y deje hasta que hierva<br>**2**. Agregue los huevos requeridos a la olla con el agua hirviendo y deje por 8 minutos.<br>**3**. Baje la olla después del tiempo de cocción suficiente para que los huevos ablanden, elimine el agua de cocción y deje reposar por 5 minutos.<br>**4**. Descascare los huevos cocinados, adicione la sal y sirva. |
| | | Sal yodada | 0,2 g | |
| **CEREAL** | **PASTAS** | Pasta tipo espagueti | 60 g | **1.** Ponga una olla con agua a fuego alto.<br>**2**. Agregue las pastas y una parte de la sal.<br>**3**. Tape y deje a cocción aproximadamente por 15 minutos de acuerdo a la cantidad.<br>**4**. Verifique la textura y cuando se torne un poco blanda y suave (al dente) retire del fuego.<br>**5**. En un escurridor, escurra el agua de cocción y adicione agua fría para cortar la cocción.<br>**6**. Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**7**. Corte en trozos la cebolla y el tomate, adicione el resto de la sal, y guíselos en una sartén con un poco de agua caliente por 5 minutos. Deje reposar y licue hasta que quede consistencia de salsa (sin grumos)<br>**8.** Adicione esta salsa a los espaguetis cocidos y agregue también la crema de leche.<br>**9**. Mezcle suavemente.<br>**10**. Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Crema de leche | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO ORIGEN VEGETAL** | **SOPA DE LENTEJAS** | Lentejas | 30 g | **1.** Limpie las lentejas y déjelas en remojo desde el día anterior.<br>**2**. Al día siguiente, retire el agua de remojo de las lentejas y enjuague.<br>**3**. En una olla, poner agua suficiente a fuego alto y agregue las lentejas.<br>**4**. Lave y desinfecte las papas y las verduras.<br>**5**. Pele las papas y córtelas en cubos pequeños, Agregue a la cocción de las lentejas.<br>**6**. Raspe la zanahoria evitando máximo desperdicio y pártala en trozos grandes.<br>**7**. Luego adicione el ajo, la cebolla y el tomate finamente picado y la zanahoria.<br>**8.** Cuando la zanahoria esté blanda retírela y licúe en un poco de agua o caldo de las lentejas y adiciónela a la preparación.<br>**9**. Adicione la sal estipulada para esta preparación.<br>**10**. Cocine a fuego alto revolviendo ocasionalmente para que no se pegue.<br>**11.** Cuando las lentejas estén blandas y con consistencia ligeramente espesa apague y tape.<br>**12.** Sirva caliente. |
| | | Papa nevada | 30 g | |
| | | Zanahoria | 15 g | |
| | | Tomate de aliño | 8 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| **TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL** | **TAJADA DE MADURO** | Plátano hartón maduro | 110 g | **1**.Lave, desinfecte los plátanos de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos, pele y corte en tajadas<br>**2**. En sartén agregue el aceite y déjelo calentar.<br>**3**. Cuando el aceite este caliente, agregue las tajadas de plátano y deje hasta que se doren por ambos lados.<br>**4.** Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 cc | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA DE TOMATE - PEPINO** | Tomate chonto | 25 g | **1**. Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**2.** Pele los tomates y los pepinos.<br>**3.** Pique en cubitos el pepino y el tomate<br>**4**. Mezcle los ingredientes adicionando la sal y el limón<br>**5**. Sirva fresco |
| | | Pepino | 25 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02494 · MND 00392 · MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | | |
| **ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO** | ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR | | | | | |

**MENÚ N°11**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| | | | Secundaria | |
| **BEBIDA** | **SORBETE DE FRUTA** | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4.** Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE CERDO SUDADA** | Carne de cerdo (magra) | 70 g | **1.**Porcione la carne según el tamaño establecido para la cantidad de beneficiarios de la sede.<br>**2.** Lave, desinfecte y pique el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. Licúe el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**4**. Ponga a sofreír el ajo, la cebolla y el tomate en una sartén con el aceite caliente.<br>**5**. Adicione la carne al guiso anterior y continúe la cocción<br>**6**. Mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**7.** Agregue la sal y cocine a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**8**. Apague y sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ VERDE** | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3.** Adicione la espinaca y la cebolla finamente picadas, previamente limpias y desinfectadas, dejar sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5**. Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6.** Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz esté blando.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Espinaca | 6 g | |
| | | Cebolla Cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 1 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL** | **PURÉ DE AHUYAMA Y ZANAHORIA** | Ahuyama | 25 g | **1**. Lave y desinfecte todas las verduras<br>**2.** Pele y parta en trozos la ahuyama y la zanahoria para facilitar su cocción.<br>**3**. Ponga a cocinar en una olla con agua previamente caliente, estos ingredientes hasta que ablanden.<br>**4**. Cuando las verduras estén blandas, retire del agua de cocción y tritúrelas hasta formar un puré. Agregue parte de la sal y revuelva. Reserve tapado.<br>**5.** Aparte pique finamente el ajo y la cebolla, y sofría en una sartén con el aceite caliente. Agregue el resto de la sal.<br>**6**. Adicione el sofrito al puré de ahuyama y zanahoria. Revuelva hasta que incorporen los ingredientes.<br>**7**. Sirva caliente. |
| | | Zanahoria | 25 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 | |
| | | Aceite vegetal | 2 | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| | **PAPA A LA FRANCESA** | Papa | 130 g | **1**. Lave y desinfecte muy bien las papas.<br>**2**. Ponga una sartén con el aceite a fuego alto.<br>**3.** Retire toda la suciedad parte deteriorada y/o pele completamente.<br>**4**. Porcione en palitos (con o sin cascara) evitando al máximo los desperdicios.<br>**5**. Agregue en un recipiente con agua y agregar una parte de la sal.<br>**6**. Tome por tandas de las papas picadas y agregarlas al sartén para freír.<br>**7**. Cuando doren totalmente retire y escurra el aceite.<br>**8**. Deposite en un recipiente limpio, agregue el resto de la sal y tape.<br>**9.** Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRÍA O CALIENTE** | **ENSALADA ZANAHORIA-TOMATE** | Zanahoria | 25 g | **1.** Lave y desinfecte bien las verduras de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos.<br>**2.** Corte los tomates en cubos pequeños.<br>**3**. Pele (raspándola para evitar la pérdida excesiva) y ralle las zanahorias.<br>**4**. Agregue el tomate picado y la zanahoria rallada en un recipiente. Revuelva con cuchara.<br>**5**. Agregue la sal y el limón.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Tomate de aliño | 25 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

**MENÚ N°12**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| | | | Secundaria | |
| **BEBIDA** | **JUGO DE FRUTA** | Fruta de cosecha | 70 g | **1.** Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfecte<br>**4**. Vierta en la licuadora el agua y la fruta, adicione un poco de azúcar.<br>**5.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE CERDO CON HOGAO** | Carne de cerdo (magra) | 70 g | **1**. Porcione la carne según los escolares inscritos en el PAE<br>**2**. Lave, desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate<br>**3**. Ponga a sofreír el ajo la cebolla y el tomate en el aceite caliente<br>**4**. Adicione la carne al caldero, mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue<br>**5**. Adicione la sal a la preparación, se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constantemente<br>**6.** Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda<br>**7**. Sirva caliente |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ BLANCO** | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada, previamente limpia y desinfectada, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5.** Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Cebolla cabezona | 1g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL** | **SOPA DE BLANQUILLO** | Frijol blanquillo | 30 g | **1.** Limpie el blanquillo y déjelos en remojo desde el día anterior.<br>**2**. Al día siguiente: Lave y desinfecte las papas.<br>**3**. Lave y desinfecte la zanahoria, el tomate, y la cebolla.<br>**4.** Pele la zanahoria raspándola para evitar al máximo el desperdicio.<br>**5**. Retire el agua de remojo de los blanquillos.<br>**6**. Coloque una olla con agua a fuego alto y agregue los blanquillos cuando el agua este caliente.<br>**7**. Agregue la papa, la cebolla, el tomate finamente picado y la zanahoria en trozos grandes.<br>**8**. Cuando la zanahoria este blanda retírela y licúela en un poco de agua o caldo de los blanquillos y adiciónela a la preparación.<br>**9**. Adicione la sal establecida para esta preparación.<br>**10.** Cocine a fuego alto revolviendo ocasionalmente para que no se pegue.<br>**11**. Cuando estén blandos y con consistencia un poco espesa apague y tape.<br>**12**. Sirva caliente. |
| | | Papa | 30 g | |
| | | Zanahoria | 15 g | |
| | | Tomate de aliño | 8 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| | **AREPA FRITA** | Harina de maíz | 40 g | **1**. Prepare la masa de acuerdo al número de escolares a atender en PAE, tomando la cantidad necesaria de agua para humedecer, agregue la sal y dele forma a la masa de arepa.<br>**2**. Coloque una sartén a fuego alto con el aceite (o superficie para asar).<br>**3.** Tome la cantidad de masa necesaria y de forma a cada arepa, una a una (trate que sea delgada para mayor y rápida cocción).<br>**4**. Póngalas sobre la sartén o superficie determinada para su cocción y espere a que se doren por ambos lados.<br>**5**. Retire y escurra el exceso de aceite.<br>**6**. Coloque en un recipiente limpio.<br>**7**. Reserve tapadas hasta servir. |
| | | Aceite vegetal | 10 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA DE REPOLLO - ZANAHORIA-AGUACATE** | Repollo blanco | 25 g | **1**. Lave, desinfecte bien las verduras.<br>**2**. Ralle el repollo y la zanahoria.<br>**3**. Corte el aguacate en cubos pequeños.<br>**4**. Agregue el repollo y la zanahoria rallados con el aguacate en un recipiente y mezcle con ayuda de una cuchara.<br>**5**. Agregue la sal y el limón.<br>**6.** Sirva frio. |
| | | Zanahoria | 25 g | |
| | | Aguacate | 30 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5g | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02494 · Glona Amparo Hoyos Y. MND 00392 · Eliana I. Montoya MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | | |

**MENÚ N°13**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD<br>Secundaria | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| LACTEOS Y DERIVADOS | SORBETE DE FRUTA | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4.** Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| ALIMENTO PROTEICO | CARNE DE RES GUISADA | Carne de res (magra) | 70g | **1**. Porcione la carne según los escolares inscritos en el PAE<br>**2**. Lavar, desinfectar y picar finamente el ajo, la cebolla y el tomate<br>**3.** Poner a sofreír el ajo la cebolla y el tomate en el aceite caliente<br>**4**. Adicionar la carne al caldero, mezclar ocasionalmente para evitar que se pegue<br>**5.** Adicionar la sal a la preparación, se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constantemente<br>**6**. Tapar la preparación y dejar cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda<br>**7.** Servir caliente |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | Arroz | 60 g | **1**. Limpie de impurezas la cantidad de arroz a utilizar.<br>**2**. En una olla a fuego alto ponga a calentar el aceite.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada y la zanahoria rallada, previamente limpias y desinfectadas, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y empiece a dorar removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5**. Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada 1 medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo, mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Zanahoria | 6 g | |
| | | Aceite | 3 g | |
| | | Cebolla cabezona | 1 g | |
| | | Sal | 0,5 g | |
| TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL | BASTONCITOS DE YUCA | Yuca | 110 g | **1**. Pele la yuca y parta en trozos. Lave con abundante agua.<br>**2.** En una olla ponga agua suficiente para cocinar la yuca con un poco de sal. Deje al fuego hasta que ablande.<br>**3**. Cuando la yuca este blanda, retire el agua de cocción y córtela en trozos más delgados.<br>**4**. Caliente el aceite en una sartén.<br>**5**. Agregue al aceite caliente, la yuca previamente cocinada y cortada en trozos.<br>**6.** Deje freír hasta que se doren, retírelos y adicione un poco de sal.<br>**7**. Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA TOMATE - CEBOLLA | Cebolla cabezona | 15 g | **1.** Lave, desinfecte bien las verduras.<br>**2**. Corte la cebolla en rodajas delgadas, sepárelas y córtelas a la mitad.<br>**3**. Parta los tomates en cubos pequeños.<br>**4**. Agregue la cebolla y el tomate en un recipiente y mezcle con ayuda de una cuchara.<br>**5**. Agregue la sal y el limón.<br>**6**. Sirva frio |
| | | Tomate de aliño | 30 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

**MENÚ N°14**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD<br>Secundaria | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| BEBIDA | JUGO DE FRUTA | Fruta de cosecha | 70 g | **1.** Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfecte<br>**4**. Vierta en la licuadora el agua y la fruta, adicione un poco de azúcar.<br>**5.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| ALIMENTO PROTEICO | CARNE DE RES SOFRITA Y HUEVO COCIDO | Carne de res (magra) | 50 g | **<u>Para la carne:</u>**<br>**1.** Porcione la carne según los escolares inscritos en el PAE.<br>**2**. Lave, desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. Ponga a sofreír en un caldero, el ajo la cebolla y el tomate en el aceite caliente.<br>**4**. Adicione la carne al caldero, mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**5.** Adicione la sal a la preparación, se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle. Constantemente.<br>**6.** Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**7**. Sirva caliente.<br><br>**<u>Para el huevo cocido:</u>**<br>**1.** Coloque una olla con el agua requerida según los huevos que se van a cocinar y deje hasta que hierva<br>**2.** Agregue los huevos requeridos a la olla con el agua hirviendo y deje por 8 minutos (se puede agregar una pizca de sal y cascara de limón al agua, para que el huevo descascare fácil).<br>**3**. Baje la olla después del tiempo suficiente para que se cocinen los huevos y deje reposar por 5 minutos.<br>**4.** Descascare los huevos cocinados, adicione la sal y servir. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| | | Huevo de gallina (Cocido) | 55 g | |
| | | Sal yodada | 0,2 g | |
| CEREAL | ARROZ BLANCO | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada, previamente limpia y desinfectada, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5.** Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Cebolla cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| ALIMENTO PROTEICO ORIGEN VEGETAL | SOPA DE LENTEJAS | Lentejas | 30 g | **1.** Limpie las lentejas y déjelas en remojo desde el día anterior.<br>**2**. Al día siguiente, retire el agua de remojo de las lentejas y enjuague.<br>**3**. En una olla, poner agua suficiente a fuego alto y agregue las lentejas.<br>**4**. Lave y desinfecte las papas y las verduras.<br>**5**. Pele las papas y córtelas en cubos pequeños, Agregue a la cocción de las lentejas.<br>**6**. Raspe la zanahoria evitando máximo desperdicio y pártala en trozos grandes.<br>**7**. Luego adicione el ajo, la cebolla y el tomate finamente picado y la zanahoria.<br>**8.** Cuando la zanahoria esté blanda retírela y licúe en un poco de agua o caldo de las lentejas y adiciónela a la preparación.<br>**9**. Adicione la sal estipulada para esta preparación.<br>**10**. Cocine a fuego alto revolviendo ocasionalmente para que no se pegue.<br>**11.** Cuando las lentejas estén blandas y con consistencia ligeramente espesa apague y tape.<br>**12.** Sirva caliente. |
| | | Papa | 30 g | |
| | | Zanahoria | 15 g | |
| | | Tomate de aliño | 8 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL | PURÉ DE PLÁTANO MADURO CON QUESO | Plátano hartón maduro | 80 g | **1**. Lave y desinfecte los plátanos.<br>**2.** Pélelos y córtelos en rodajas<br>**3.** En una olla con agua caliente, ponga a diluir la panela<br>**4**. Adicione los plátanos en rodajas y la canela (astillas)<br>**5**. Mantenga la cocción a fuego medio, deje reducir hasta que se forme un melao suave y se ablanden los plátanos.<br>**6**. Retire del fuego, deje reposar<br>**7**. Adicione mantequilla a los plátanos melaos.<br>**8**. Agregue una tajada de queso mozzarella sobre cada porción de plátano melado.<br>**9**. Sirva caliente. |
| | | Panela | 2 g | |
| | | Canela | 0,1 g | |
| | | Mantequilla | 3 g | |
| | | Queso tipo mozzarella (1 Unid) | 14 g | |
| VERDURA FRIA O CALIENTE | ENSALADA DE LECHUGA - ZANAHORIA | Lechuga | 25 g | **1**. Lave y desinfecte bien las verduras y frutas. Deshoje la lechuga para lavar con abundante agua.<br>**2.** Pele la zanahoria, raspándola para evitar al máximo desperdicio.<br>**3.** Ralle la zanahoria.<br>**4**. Pique la lechuga finamente.<br>**5**. Mezcle los ingredientes, agregando la sal y el limón.<br>**6.** Sirva fresco. |
| | | Zanahoria | 25 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | MND 02494 | MND 00392 | MND04807 | MDN 02227 | MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | | |

**MENÚ N°15**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD<br>Secundaria | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| **LACTEOS Y DERIVADOS** | **SORBETE DE FRUTA** | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4.** Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE CERDO GUISADA** | Carne de cerdo (magra) | 70 g | **1.** Porcione la carne según la cantidad de escolares inscritos en el PAE.<br>**2.** Lave, desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. En un caldero, ponga a sofreír el ajo la cebolla y el tomate en el aceite caliente.<br>**4**. Adicione la carne porcionada al caldero y mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**5**. Adicione la sal a la preparación, se puede mantener toda la cocción a fuego alto, siempre y cuando se mezcle constantemente<br>**6.** Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**7.** Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ ROJO** | Arroz | 60 g | **1**. Limpie la cantidad de arroz a utilizar.<br>**2**. En una olla a fuego alto ponga a calentar el aceite.<br>**3**. Sofría por unos minutos el pimentón y la cebolla finamente picadas, previamente limpias y desinfectadas.<br>**4**. Agregue el arroz y empezar a dorar removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5**. Adicione la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6.** Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8.** Sirva caliente. |
| | | Pimentón | 6 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL** | **TAJADA DE MADURO** | Plátano hartón maduro | 110 g | **1**.Lave, desinfecte los plátanos de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos, pele y corte en tajadas<br>**2**. En sartén agregue el aceite y déjelo calentar.<br>**3**. Cuando el aceite este caliente, agregue las tajadas de plátano y deje hasta que se doren por ambos lados.<br>**4.** Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 cc | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA DE TOMATE-PEPINO** | Tomate chonto | 25 g | **1**. Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**2**. Pele los tomates y los pepinos.<br>**3**. Pique en cubitos el pepino y el tomate.<br>**4**. Mezcle los ingredientes adicionando la sal y el limón.<br>**5**. Sirva fresco. |
| | | Pepino | 25 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02494 · MND 00392 · MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | |
| **ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO** | ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR | | | | |

**MENÚ N°16**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRADO ESCOLARIDAD<br>Secundaria | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| **LACTEOS Y DERIVADOS** | **SORBETE DE FRUTA** | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4.** Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE CERDO SUDADA** | Carne de cerdo (magra) | 70 g | **1.**Porcione la carne según el tamaño establecido para la cantidad de beneficiarios de la sede.<br>**2.** Lave, desinfecte y pique el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. Licúe el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**4**. Ponga a sofreír el ajo, la cebolla y el tomate en una sartén con el aceite caliente.<br>**5**. Adicione la carne al guiso anterior y continúe la cocción<br>**6**. Mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**7.** Agregue la sal y cocine a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**8**. Apague y sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ BLANCO** | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada, previamente limpia y desinfectada, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5.** Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Cebolla cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS CEREAL** | **PATACÓN** | Plátano hartón verde | 110 g | **1**. Lave y desinfecte bien el plátano.<br>**2**. Pele y parta en trozos de 5 cm.<br>**3**. En una sartén poner a calentar el aceite.<br>**4**. Sofría por tandas los trozos de plátanos hasta que estén dorados.<br>**5.** Retire y escurra el aceite.<br>**6**. Aplaste cada trozo haciendo presión con un recipiente de superficie plana para formar los patacones y freír nuevamente por ambos lados hasta que doren<br>**7.** Retire y escurre el exceso aceite.<br>**8.** Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA COCIDA DE HABICHUELA - ZANAHORIA** | Zanahoria | 30 g | **1.** Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**2.** Retire las puntas de las habichuelas y córtelas en trozos de 2,5 cm.<br>**3**. Pele y corte las zanahorias en cubos del mismo tamaño.<br>**4**. Cocine en agua caliente ambas verduras hasta que estén al dente, y sin perder el color.<br>**5**. Retire el agua de cocción y ponga las habichuelas y la zanahoria en un recipiente.<br>**6**. Agregue la sal y el limón.<br>**7**. Revuelva con cuchara.<br>**8**. Sirva a temperatura ambiente. |
| | | Habichuela | 20 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

**MENÚ N°17**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRUPO DE EDAD<br>Secundaria | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| **BEBIDA** | **JUGO DE FRUTA** | Fruta de cosecha | 70 g | **1.** Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfecte<br>**4**. Vierta en la licuadora el agua y la fruta, adicione un poco de azúcar.<br>**5.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE RES GUISADA** | Carne de res (magra) | 70 g | **1.** Porcione la carne según los escolares inscritos en el PAE.<br>**2**. Lave, desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3.** Ponga a sofreír el ajo la cebolla y el tomate en el aceite caliente.<br>**4**. Adicione la carne al caldero, mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**5**. Adicione la sal a la preparación, se puede mantener toda la cocción a fuego alto, siempre y cuando se mezcle constantemente.<br>**6.** Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**7.** Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ CON ZANAHORIA** | Arroz | 60 g | **1**. Limpie de impurezas la cantidad de arroz a utilizar.<br>**2**. En una olla a fuego alto ponga a calentar el aceite.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada y la zanahoria rallada, previamente limpias y desinfectadas, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y empiece a dorar removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5**. Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada 1 medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo, mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Zanahoria | 6 g | |
| | | Cebolla cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO ORIGEN VEGETAL** | **SOPA DE LENTEJAS** | Lentejas | 30 g | **1.** Limpie las lentejas y déjelas en remojo desde el día anterior.<br>**2**. Al día siguiente, retire el agua de remojo de las lentejas y enjuague.<br>**3**. En una olla, poner agua suficiente a fuego alto y agregue las lentejas.<br>**4**. Lave y desinfecte las papas y las verduras.<br>**5**. Pele las papas y córtelas en cubos pequeños, Agregue a la cocción de las lentejas.<br>**6**. Raspe la zanahoria evitando máximo desperdicio y pártala en trozos grandes.<br>**7**. Luego adicione el ajo, la cebolla y el tomate finamente picado y la zanahoria.<br>**8.** Cuando la zanahoria esté blanda retírela y licúe en un poco de agua o caldo de las lentejas y adiciónela a la preparación.<br>**9**. Adicione la sal estipulada para esta preparación.<br>**10**. Cocine a fuego alto revolviendo ocasionalmente para que no se pegue.<br>**11.** Cuando las lentejas estén blandas y con consistencia ligeramente espesa apague y tape.<br>**12.** Sirva caliente. |
| | | Papa nevada | 30 g | |
| | | Zanahoria | 15 g | |
| | | Tomate de aliño | 8 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| **TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL** | **PAPA A LA FRANCESA** | Papa | 110 g | **1**. Lave y desinfecte muy bien las papas.<br>**2**. Ponga una sartén con el aceite a fuego alto.<br>**3.** Retire toda la suciedad parte deteriorada y/o pele completamente.<br>**4**. Porcione en palitos (con o sin cascara) evitando al máximo los desperdicios.<br>**5**. Agregue en un recipiente con agua y agregar una parte de la sal.<br>**6**. Tome por tandas de las papas picadas y agregarlas al sartén para freír.<br>**7**. Cuando doren totalmente retire y escurra el aceite.<br>**8**. Deposite en un recipiente limpio, agregue el resto de la sal y tape.<br>**9.** Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA DE REPOLLO - ZANAHORIA-AGUACATE** | Repollo blanco | 25 g | **1**. Lave, desinfecte bien las verduras.<br>**2**. Ralle el repollo y la zanahoria.<br>**3**. Corte el aguacate en cubos pequeños.<br>**4**. Agregue el repollo y la zanahoria rallados con el aguacate en un recipiente y mezcle con ayuda de una cuchara.<br>**5**. Agregue la sal y el limón.<br>**6.** Sirva frio. |
| | | Zanahoria | 25 g | |
| | | Aguacate | 30 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02404 · MND 00392 · MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | **AFROCOLOMBIANO** | NA | |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | | |

**MENÚ N°18**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRUPO DE EDAD<br>Secundaria | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| **BEBIDA** | **SORBETE DE FRUTA** | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4.** Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **ATUN CON HOGAO** | Atún en lomitos | 30 g | **1.** Lave y desinfecte el atún. Luego destápelo.<br>**2**. Ponga en un recipiente la cantidad requerida de atún según número de beneficiarios atendidos.<br>**3.** Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**4**. Pique en trozos pequeños el ajo, la cebolla y el tomate, y sofría en una sartén con aceite caliente por 5 minutos.<br>**5**. Agregue el atún y déjelo en cocción por 5 minutos.<br>**6**. Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 4 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| | **HUEVO COCIDO** | Huevo de gallina (Cocido) | 55 g | **1**. Coloque una olla con el agua requerida según los huevos que se van a cocinar y deje hasta que hierva<br>**2**. Agregue los huevos requeridos a la olla con el agua hirviendo y deje por 8 minutos.<br>**3**. Baje la olla después del tiempo de cocción suficiente para que los huevos ablanden, elimine el agua de cocción y deje reposar por 5 minutos.<br>**4**. Descascare los huevos cocinados, adicione la sal y sirva. |
| | | Sal yodada | 0,2 g | |
| **CEREAL** | **ESPAGUETIS** | Pasta tipo espagueti | 60 g | **1.** Ponga una olla con agua a fuego alto.<br>**2**. Agregue las pastas y una parte de la sal.<br>**3**. Tape y deje a cocción aproximadamente por 15 minutos de acuerdo a la cantidad.<br>**4**. Verifique la textura y cuando se torne un poco blanda y suave (al dente) retire del fuego.<br>**5**. En un escurridor, escurra el agua de cocción y adicione agua fría para cortar la cocción.<br>**6**. Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**7**. Corte en trozos la cebolla y el tomate, adicione el resto de la sal, y guíselos en una sartén con un poco de agua caliente por 5 minutos. Deje reposar y licue hasta que quede consistencia de salsa (sin grumos)<br>**8.** Adicione esta salsa a los espaguetis cocidos y agregue también la crema de leche.<br>**9**. Mezcle suavemente.<br>**10**. Sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Crema de leche | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL** | **SOPA DE AHUYAMA Y ZANAHORIA** | Papa criolla | 30 g | **1**. Lave y desinfecte muy bien las papas.<br>**2**. Retire toda la suciedad y partes deterioradas sin pelar completamente.<br>**3.** Corte las papas en cubos pequeños, las papas criollas más pequeñas córtelas a la mitad.<br>**4**. Lave y desinfecte el resto de las verduras.<br>**5**. Pele la zanahoria raspándola para evitar la pérdida excesiva y córtela en cubos de pequeños.<br>**6**. Pele y parta la ahuyama en cubos pequeños también.<br>**7**. Pique finamente la cebolla.<br>**8**. Caliente en una olla suficiente agua, cuando esté hirviendo agregue las papas, las verduras, la cebolla y adicione parte de la sal.<br>**9**. Continúe con la cocción hasta que los ingredientes ablanden, agregue el resto de la sal.<br>**10**. Agregue el cilantro finamente picado.<br>**11**. Sirva caliente. |
| | | Ahuyama | 25 g | |
| | | Zanahoria | 25 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Cilantro | 1 g | |
| | | Sal yodada | 0,3 | |
| | **MONEDITAS DE PLATANO** | Plátano hartón verde | 110 g | **1.** Lave y desinfecte bien el plátano.<br>**2.** Pele y parta en rodajas.<br>**3.** En una sartén caliente el aceite.<br>**4.** Ponga a freír por tandas de moneditas de plátano y voltee hasta que estén dorados por ambos lados.<br>**5**. Retire y escurra el exceso de aceite.<br>**6**. Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA TOMATE - CEBOLLA** | Cebolla cabezona | 15 g | **1**. Lave, desinfecte bien las verduras.<br>**2.** Corte la cebolla en rodajas delgadas, sepárelas y córtelas a la mitad.<br>**3**. Parta los tomates en cubos pequeños.<br>**4**. Agregue la cebolla y el tomate en un recipiente y mezcle con ayuda de una cuchara.<br>**5**. Agregue la sal y el limón.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Tomate de aliño | 30 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | |

**MENÚ N°19**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRUPO DE EDAD<br>Secundaria | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| **LACTEOS Y DERIVADOS** | **SORBETE DE FRUTA** | Leche entera en polvo | 20 g | **1**. Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfectar.<br>**4.** Vierta en la licuadora el agua y la fruta previamente pelada de ser necesario, adicionar una parte de azúcar y de leche en polvo.<br>**5**. Licue hasta lograr una mezcla homogénea, adicionando el resto del azúcar y de la leche.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Fruta de cosecha | 50 g | |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE CERDO GUISADA** | Carne de cerdo (magra) | 70 g | 1.Porcione la carne según los escolares inscritos en el PAE<br>2.Lave, desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate<br>3. Ponga a sofreir el ajo la cebolla y el tomate en el aceite caliente<br>4. Adicione la carne al caldero, mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue<br>5. Adicione la sal a la preparación, se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constantemente<br>6. Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda<br>7.Sirva caliente |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ ROJO** | Arroz | 60 g | **1**. Limpie la cantidad de arroz a utilizar.<br>**2**. En una olla a fuego alto ponga a calentar el aceite.<br>**3**. Sofría por unos minutos el pimentón y la cebolla finamente picadas, previamente limpias y desinfectadas.<br>**4**. Agregue el arroz y empezar a dorar removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5**. Adicione la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6.** Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8.** Sirva caliente. |
| | | Pimentón | 6 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL** | **AREPA FRITA** | Harina de maíz | 50 g | **1**. Prepare la masa de acuerdo al número de escolares a atender en PAE, tomando la cantidad necesaria de agua para humedecer, agregue la sal y dele forma a la masa de arepa.<br>**2**. Coloque una sartén a fuego alto con el aceite (o superficie para asar).<br>**3.** Tome la cantidad de masa necesaria y de forma a cada arepa, una a una (trate que sea delgada para mayor y rápida cocción).<br>**4**. Póngalas sobre la sartén o superficie determinada para su cocción y espere a que se doren por ambos lados.<br>**5**. Retire y escurra el exceso de aceite.<br>**6**. Coloque en un recipiente limpio.<br>**7**. Reserve tapadas hasta servir. |
| | | Aceite vegetal | 10 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA DE TOMATE-PEPINO** | Tomate chonto | 25 g | **1**. Lave y desinfecte bien las verduras.<br>**2**. Pele los tomates y los pepinos.<br>**3**. Pique en cubitos el pepino y el tomate.<br>**4**. Mezcle los ingredientes adicionando la sal y el limón.<br>**5**. Sirva fresco. |
| | | Pepino | 25 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02494 · MND 00392 · MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |

**ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

| COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **RAIZAL** | NA | **ROM** | **AFROCOLOMBIANO** | NA |
| | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | **INDÍGENA** | | |
| | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | NA | | |

**MENÚ N°20**

| GRUPO ALIMENTO | PREPARACION | INGREDIENTES | PESO NETO POR GRUPO DE EDAD<br>Secundaria | PROCEDIMIENTO PREPARACION |
|---|---|---|---|---|
| **BEBIDA** | **JUGO DE FRUTA** | Fruta de cosecha | 70 g | **1.** Hierva la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada beneficiario.<br>**2**. Deje enfriar y reposar.<br>**3**. Lave la fruta con abundante agua y desinfecte<br>**4**. Vierta en la licuadora el agua y la fruta, adicione un poco de azúcar.<br>**5.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea.<br>**6**. Sirva frio. |
| | | Azúcar refinada | 10 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO** | **CARNE DE CERDO SUDADA** | Carne de cerdo (magra) | 70 g | **1.**Porcione la carne según el tamaño establecido para la cantidad de beneficiarios de la sede.<br>**2.** Lave, desinfecte y pique el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**3**. Licúe el ajo, la cebolla y el tomate.<br>**4**. Ponga a sofreír el ajo, la cebolla y el tomate en una sartén con el aceite caliente.<br>**5**. Adicione la carne al guiso anterior y continúe la cocción<br>**6**. Mezcle ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>**7.** Agregue la sal y cocine a fuego medio hasta lograr una textura blanda.<br>**8**. Apague y sirva caliente. |
| | | Tomate de aliño | 20 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Ajo | 0,3 g | |
| | | Aceite vegetal | 5 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **CEREAL** | **ARROZ BLANCO** | Arroz | 60 g | **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz.<br>**2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar.<br>**3**. Adicione la cebolla finamente picada, previamente limpia y desinfectada, deje sofreír por unos minutos.<br>**4**. Adicione el arroz y dore removiendo constantemente hasta que el arroz se empiece a poner transparente.<br>**5.** Agregue la sal y el agua necesaria para la cocción (2 medidas de agua por cada medida de arroz).<br>**6**. Continúe la cocción con la olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.<br>**7**. Cuando el agua este hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo, hasta que el líquido se seque y el arroz ablande.<br>**8**. Sirva caliente. |
| | | Cebolla cabezona | 1 g | |
| | | Aceite vegetal | 3 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **ALIMENTO PROTEICO ORIGEN VEGETAL** | **SOPA DE FRIJOLES** | Fríjol | 30 g | **1**. Deje los frijoles en remojo desde el día anterior.<br>**2.** Al día siguiente lave y desinfecte los plátanos y la zanahoria, de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos, luego proceda a pelarlos.<br>**3**. Pique los plátanos en cubos pequeños y ralle la zanahoria, Reserve<br>**4**. Retire el agua de remojo, enjuáguelos y ponga los frijoles en una olla con agua suficiente para su cocción. Adicione los plátanos picados.<br>**5**. Continúe la cocción de los fríjoles y el plátano hasta que estén bien cocidos y blandos. Agregue la zanahoria rallada y deje cocinar mientras espesa la preparación.<br>**6.** Lave y pique en trozos pequeños la cebolla y el tomate, sofría en un poco de aceite, adicione la sal y agregue a los frijoles cocidos.<br>**7.** Sirva caliente. |
| | | Plátano hartón verde | 30 g | |
| | | Zanahoria | 15 g | |
| | | Tomate de aliño | 8 g | |
| | | Cebolla cabezona | 8 g | |
| | | Aceite vegetal | 2 cc | |
| | | Sal yodada | 0,3 g | |
| **TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL** | **PAPA A LA FRANCESA** | Papa | 110 g | **1**. Lave y desinfecte muy bien las papas.<br>**2**. Ponga una sartén con el aceite a fuego alto.<br>**3.** Retire toda la suciedad parte deteriorada y/o pele completamente.<br>**4**. Porcione en palitos (con o sin cascara) evitando al máximo los desperdicios.<br>**5**. Agregue en un recipiente con agua y agregar una parte de la sal.<br>**6**. Tome por tandas de las papas picadas y agregarlas al sartén para freír.<br>**7**. Cuando doren totalmente retire y escurra el aceite.<br>**8**. Deposite en un recipiente limpio, agregue el resto de la sal y tape.<br>**9.** Sirva caliente. |
| | | Aceite vegetal | 8 cc | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |
| **VERDURA FRIA O CALIENTE** | **ENSALADA DE LECHUGA - ZANAHORIA** | Lechuga | 25 g | **1.** Lave y desinfecte bien las verduras y frutas, la lechuga deshojándola<br>**2**. Deshoje la lechuga y pele la zanahoria, raspándola para evitar al máximo desperdicio.<br>**3**. Ralle la zanahoria.<br>**4**. Pique la lechuga finamente<br>**5**. Mezcle los ingredientes, agregando la sal y el limón<br>**6.** Sirva fresco |
| | | Zanahoria | 25 g | |
| | | Limón | 10 g | |
| | | Sal yodada | 0,5 g | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02494 · MND 60392 · MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **CICLO DE MINUTA**<br>**PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR**<br>**PAE ANTIOQUIA 2025** | | |
| **GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS** | | | | | | | |
| **COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA** | | | | | | | |
| **CONVENIO** | GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ | | | | | | |
| | | | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | |
| | | | | | | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **INDÍGENA** | N/A | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | N/A | **AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** | N/A | **ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO** |
| | **RAIZAL** | N/A | **ROM** | N/A | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X | Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar |

| **ALIMENTO** | **RECOMENDACIÓN DE CONSERVACIÓN** |
|---|---|
| **CILANTRO** | Para evitar la pérdida de materia prima podemos realizar como preliminar pasta de cilantro:<br><br>Opción 1:<br>1. Lave y desinfecte el cilantro.<br>2. Corte en trozos medianos para evitar atascar la licuadora.<br>3. En una licuadora, licue el cilantro picado con aceite vegetal.<br>4. Conserve en refrigeración en un recipiente con tapa debidamente rotulado y con la fecha de elaboración del preliminar.<br><br>Opción 2:<br>1. Lave y desinfecte el cilantro. Dejar escurrir<br>2. Corte en trozos medianos<br>3. En un recipiente plástico con tapa pone servilleta en la parte de abajo y poner el cilantro.<br>4. Conserve en refrigeración |
| **ESPINACA** | Para evitar la pérdida de materia prima podemos realizar como preliminar pasta de espinaca:<br>1. Lave, desinfecte y deshoje la espinaca ( no utilizar el tallo).<br>2. En una licuadora, licue el cilantro picado con aceite vegetal.<br>3. Conserve en refrigeración en un recipiente con tapa debidamente rotulado y con la fecha de elaboración del preliminar. |
| **GUINEO** | Para suspender el proceso de maduración para obtener un optimo resultado, se puede conservar el guineo de las siguientes maneras:<br>- Opción 1: Almacene en refrigeración.<br><br>- Opción 2:<br>1. Lave y desinfecte.<br>2. Pele y almacene en bolsa transparrente en congelador.<br>3. Rotule la bolsa con el nombre del alimento y la fecha de realización del almacenamiento. |