| | |
|---|---|
| | **LISTA DE INTERCAMBIOS**<br>**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**<br>**PAE 2025** |

| **LISTA DE INTERCAMBIO** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO** | | | | | | | | |
| **NIVEL ESCOLAR (según Res. 00335 de 2021)** | | | **OPERADOR** | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | | | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **INDÍGENA** | | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | | **AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** | | |
| | **RAIZAL** | | **ROM** | | | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | | |

| **COMPONENTE** | **LISTADO DE ALIMENTOS POR GRUPO PARA INTERCAMBIOS Y AJUSTE DE GRAMAJE DE ACUERDO A LA EDAD** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ALIMENTO** | **TAMAÑO DE INTERCAMBIO PORCIÓN EN NETO** | | | | |
| | | **Preescolar** | **Nivel Primaria: Primero, segundo y tercero** | **Nivel Primaria: Cuarto y Quinto** | **Nivel Secundaria** | **Nivel media y ciclo complementario** |
| **LÁCTEOS** | Leche en polvo entera | 13 g | 13 g | 13 g | 20 g | 15 g |
| | Leche liquida entera | 100 cc | 100 cc | 100 cc | 100 cc | 120 cc |
| | Queso blanco o campesino | 10 g | 12 g | 30 g | 35 g | 45 g |
| | Queso tipo mozarela | 15 gr | | | 14 g | |
| | Queso costeño | 15 gr | 12 g | 30 g | 10 g | 45 g |
| | Kumis | 200 cc | 200 cc | 200 cc | 200 cc | 200 cc |
| | Yogurt | 200 cc | 200 cc | 200 cc | 200 cc | 200 cc |
| **ALIMENTO PROTEÍCO ORIGEN ANIMAL** | Carne de Res | 50 g | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| | Carne de Cerdo | 50 g | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| | Higado | 50 g | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| | Pechuga de pollo sin piel. (ver nota) | 50 g | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| | Filete de Pescado. ( ver nota) | 50 g | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| | Atún en aceite (lomitos) | 30 g (escurrido) | 30 g (escurrido) | 60 g (escurrido) | 60 g (escurrido) | 60 g (escurrido) |
| | Sardina | 30 g (escurrido) | 30 g (escurrido) | 60 g (escurrido) | 60 g (escurrido) | 60 g (escurrido) |
| | Huevo de Gallina | 55 g | 55 g | 55 g | 55 g | 55 g |
| **ALIMENTO PROTEÍCO ORIGEN VEGETAL** | Lenteja | 10 g | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| | Fríjol Variedades: Cargamanto, cabecita negra, caraota, blanquillo | 10 g | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| | Garbanzo | 10 g | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| | Arveja verde seca o amarilla | 10 g | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| **CEREAL ACOMPAÑANTE** | Arepa de maíz blanco, amarillo | 25 g | 50 g | 50 g | 50 g | 100 g |
| | Arepa de chócolo | 25 g | 50 g | 50 g | 50 g | 100 g |
| | Arepa de yuca | 25 g | 50 g | 50 g | 50 g | 100 g |
| | Arepa de queso | 25 g | 50 g | 50 g | 50 g | 100 g |
| | Arroz fortificado | 25 g | 35 g | 45 g | 60 g | 65 g |
| | Harina de maiz precocida | 30 g | 35 g | 35 g | 40 g | 40 g |
| | Pan (bola, mantequilla, con queso) | 25 g | 25 g | 50 g | 50 g | 60 g |
| | Espaquetis, pastas o fideos acompañante | 25 g | 35 g | 45 g | 60 g | 65 g |
| | Papa Capira, nevada | 50 g | 60 g | 70 g | 110 g | 110 g |
| | Papa Criolla | 60 g | 70 g | 80 g | 120 g | 130 g |
| | Plátano hartón verde, pintón o maduro | 50 g | 60 g | 70 g | 110 g | 110 g |
| | Arracacha | 50 g | 60 g | 70 g | 110 g | 110 g |
| | Yuca | 50 g | 60 g | 70 g | 110 g | 110 g |
| | Ñame | 50 g | 60 g | 70 g | 110 g | 110 g |
| | Cuchuco de maiz,cebada,trigo,cebada perlada | 25 g | 35 g | 45 g | 60 g | 65 g |

**LISTA DE INTERCAMBIOS**
**CICLO DE MINUTA JORNADA ÚNICA ALMUERZO**
**PAE 2025**

## LISTA DE INTERCAMBIO

### COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **NIVEL ESCOLAR (según Res. 00335 de 2021)** | | | **OPERADOR** | | | | | |
| **DEPARTAMENTO** | ANTIOQUIA | | **MUNICIPIO** | MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN | | | | |
| **GRUPO ÉTNICO** | **INDÍGENA** | | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | | **AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** | | |
| | **RAIZAL** | | **ROM** | | | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | | |

| **COMPONENTE** | **ALIMENTO** | **TAMAÑO DE INTERCAMBIO PORCIÓN EN NETO** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Preescolar** | **Nivel Primaria: Primero, segundo y tercero** | **Nivel Primaria: Cuarto y Quinto** | **Nivel Secundaria** | **Nivel media y ciclo complementario** |
| **VERDURAS** | Acelga<br>Ahuyama<br>Ají<br>Ajo<br>Apio<br>Arveja verde fresca<br>Berenjena<br>Brócoli<br>Cebolla de huevo o cabezona<br>Cebolla junca<br>Cilantro<br>Espinaca<br>Habichuela<br>Lechuga<br>Pepino<br>Perejil<br>Pimentón rojo o verde<br>Remolacha<br>Repollo blanco o morado<br>Tomate chonto<br>Tomate de Aliño<br>Zanahoria<br>Zucchini | Mínimo 50g por porción servida.<br><br>La cantidad puede variar de acuerdo al tipo de preparación<br><br>Tener presente que cada verdura tiene un porcentaje de perdida diferente para determinar el gramaje bruto, que es con el que se debe realizar la compra. | Mínimo 60g por porción servida.<br><br>La cantidad puede variar de acuerdo al tipo de preparación<br><br>Tener presente que cada verdura tiene un porcentaje de perdida diferente para determinar el gramaje bruto, que es con el que se debe realizar la compra. | Mínimo 65g por porción servida.<br><br>La cantidad puede variar de acuerdo al tipo de preparación<br><br>Tener presente que cada verdura tiene un porcentaje de perdida diferente para determinar el gramaje bruto, que es con el que se debe realizar la compra. | Mínimo 70g por porción servida.<br><br>La cantidad puede variar de acuerdo al tipo de preparación<br><br>Tener presente que cada verdura tiene un porcentaje de perdida diferente para determinar el gramaje bruto, que es con el que se debe realizar la compra. | Mínimo 90g por porción servida.<br><br>La cantidad puede variar de acuerdo al tipo de preparación<br><br>Tener presente que cada verdura tiene un porcentaje de perdida diferente para determinar el gramaje bruto, que es con el que se debe realizar la compra. |
| **FRUTA** (Tener en cuenta temporada de cosecha) | Fruta para jugo: Mango, banano, guayaba, tomate de árbol, lulo, maracuyá, gulupa, zapote, piña, borojó, uchuva | Porcion (70 g neto cuando es en agua y 50 gr cuando es en leche)<br>Tener presente que cada fruta tiene un porcentaje de perdida diferente para determinar el gramaje bruto, que es con el que se debe realizar la compra. | | | | |
| **AZÚCARES** | Azucar blanca o morena | 8 g | 8 g | 8 g | 10 g | 10 g |
| | Panela sólida | 8 g | 8 g | 8 g | 10 g | 10 g |
| | Panela pulverizada | 8 g | 8 g | 8 g | 10 g | 10 g |
| **GRASAS** | Aceite de semillas vegetales: maiz,girasol, canola, soya. | 7 cc | 9 cc | 11 cc | 15 cc | 16 cc |
| | Mantequilla | 7 g | 9 g | 11 g | 15 g | 16 g |
| | Crema de leche | 7 cc | 9 cc | 11 cc | 15 cc | 16 cc |
| | Coco (natural rallado) | 7 g | 9 g | 11 g | 15 g | 16 g |
| | Margarina | 7 g | 9 g | 11 g | 15 g | 16 g |
| **MISCELÁNEAS** | Canela | | | | | |
| | Especias: Orégano, Laurel, tomillo, perejil, albahaca | | | | | |
| | Jengibre, cúrcuma | | | | | |
| **OTROS** | Aguacate | 30 g | 30 g | 40 g | 40 g | 40 g |

***Nota 1:*** *Resolución 00335 de 2021 - Anexo técnico alimentación saludable y sostenible, numeral 4.5 Ciclo de Menús:*
*- Los intercambios no pueden exceder a 6 (seis) en un ciclo de menús, para el caso del alimento proteico se permiten máximo dos intercambios por ciclo.*

*- El operador debe solicitar por escrito mínimo con 5 días de anticipación (dependiendo del caso: reposición, escasez del alimento, etc..), la autorización del intercambio a la supervisión o interventoría de la Entidad Territorial (municipio), e informar por escrito y dejar copia de dicha autorización en la sede o sedes educativas donde se realice el intercambio, a su vez el municipio debe consultar inmediatamente la viabilidad del intercambio con la entidad territorial certificada (Gobernación de Antioquia), el cual solo tiene vigencia por el período de entrega solicitado.*

*- No se permite el uso de productos como: mezclas de aceites vegetales, bebida de yogur, caldos concentrados en cubo o en polvo, mayonesa, salsas de tomate, salsa rosada, salsa de soya, salsa inglesa, salsa de carnes, salsa BBQ, salsa tártara, miel mostaza, mostaza, mostaneza.*

***Nota 2:*** *Tener presente que el filete de pescado y pollo sin piel son productos de alto riesgo microbiológico que requieren la garantía de condiciones de transporte, almacenamiento y manipulación.*

| | |
|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS** | EQUIPO TÉCNICO PAE ETC ANTIOQUIA |
| **FIRMA Y MATRÍCULA PROFESIONAL** | MND 02494 · MND 00392 · MND04807 · MDN 02227 · MND 03774 |