ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

ANEXO 9.2 GUIAS DE PREPARACION COMPLEMENTO PREPARADO EN SITIO JORNADA PM

GUIAS DE PREPARACION PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR PAE CALI

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE NIVEL	Preescolar, Primaria 1, Primaria 2, Secundaria y Ciclo medio y complementario			**OPERADOR**	
DEPARTAMENTO	Valle del Cauca			**MUNICIPIO**	Santiago de Cali
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	*

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE GUAYABA CON BANANO**	Banano común, crudo	42,86	30,00	**200cc**	42,86	30,00	**200cc**	42,86	30,00	**200cc**	42,86	30,00	**220 cc**	42,86	30,00	**220 cc**	SORBETE DE GUAYABA CON BANANO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar las guayabas y bananos, registrar los procesos en el formato correspondiente. Pelar las guayabas y cortar en trozos y picar los bananos en rodajas. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes del total de agua (200 cc por ración como volumen total). Licuar por tandas las frutas picadas, leche en polvo y azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. 4. Colar la mezcla, realizar prueba organoléptica y registrar los resultados en el formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta alcanzar una temperatura entre 2°C y 6°C. Al momento de la distribución, añadir el agua restante Desinfectar por aspersión las bolsas de hielo antes de abrirlas y registrar esta desinfección. 6.En caso de no tener espacio en el refrigerador, incorporar el resto del agua como hielo desde el principio. 7. Asegurar que la bebida esté entre 2°C y 6°C antes de servir, y registrar esta temperatura en el formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de la porción según el nivel escolar y servir por baches o tandas, evitando que la bebida permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante la distribución. Si supera los 6°C, aplicar medidas correctivas inmediatas. NOTA: Si no se cuenta con suficiente espacio en refrigeración, adicionar el agua restante en forma de hielo, utilizando bolsas previamente congeladas, lavadas y desinfectadas. Registrar esta desinfección en el formato correspondiente.
		Guayaba, madura, cruda	40,00	30,00		40,00	30,00		40,00	30,00		40,00	30,00		40,00	30,00		
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00		
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30,00	**34 g**	44,44	40,00	**44 g**	55,56	50,00	**56 g**	72,22	65,00	**73 g**	88,89	80,00	**90 g**	HUEVOS PERICOS 1.Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidades, etc. 4. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en formato correspondiente. 5. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir. 6. Retirar hojas o partes secas de la cebolla, retirar hojas del tomate (si las tiene). Lavar, desinfectar, quitar impurezas y picar la cebolla y el tomate. 7. En sartén caliente y con aceite agregar la cebolla y tomate picados, dejar cocer y agregar los huevos batidos, conservar en fuego moderado y revolver constantemente hasta que estén listos los huevos. 8. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 10. Estandarizar la porción a servir según nivel escolar y garantizar que la preparación no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60°C verificándola aleatoriamente y registrándola en el formato correspondiente. Nota: Para grandes volúmenes de producción se recomienda hacer esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en su color y mejorar rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante, el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Tomate, crudo	2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		6,25	5,00		7,50	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON ZANAHORIA**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**50 g**	30,00	30,00	**74 g**	40,00	40,00	**98 g**	50,00	50,00	**122 g**	60,00	60,00	**146 g**	ARROZ CON ZANAHORIA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla junto con la zanahoria finamente en cuadritos. Poner a freír la cebolla junto con la zanahoria en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la zanahoria y cebolla ya sofreída, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, agregar la zanahoria ya blandita, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo vigilando que no se queme sino que quede seco e hidratado. 5. Tomar la temperatura final de cocción y hacer prueba organoléptica según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 6. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	7,06	6,00		8,24	7,00		9,41	8,00		10,59	9,00		11,76	10,00		
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,00	25,00	**30 g**	30,00	30,00	**34 g**	45,00	45,00	**51 g**	50,00	50,00	**58 g**	55,00	55,00	**64 g**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA 1. Limpiar, desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 4. Seleccionar, pesar, lavar y pelar la papa criolla. Llevarla a cocción entre agua en ebullición en cantidad suficiente que la cubra y adicionar sal en la cantidad indicada. 5. Una vez terminado el proceso de cocción escurrir el agua y macerar la papa con ayuda de un molinillo. Poco a poco adicionarle la leche previamente reconstituida (ver instrucciones de preparación en el empaque de la leche en polvo) y la margarina. Mezclar todo hasta hacer una masa homogénea. 6. Tomar la temperatura final de preparación y registrar en el formato correspondiente. 7. Hacer prueba organoléptica 8. Estandarizar la porción a servir según nivel de escolaridad y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 65°C.
		Leche de vaca, entera, en polvo	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		
		Margarina, con sal	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		0,50	0,50		

MENÚ No. 2																			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	Maracuyá, cruda	187,50	60	200cc	187,50	60	200cc	187,50	60	200cc	187,50	60	220 cc	187,50	60,00	220 cc	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA 1. Limpiar y desinfectar las superficies, equipos, utensilios y el ambiente de trabajo, según el protocolo establecido por el operador. Lavar las manos correctamente y registrar esta actividad en el formato correspondiente. Verificar el estado de los ingredientes (maracuyá, azúcar y agua) revisar fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, empaque y cantidad y registrar cualquier novedad. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la maracuyá siguiendo el protocolo establecido. Registrar la desinfección en el formato correspondiente y partir cada maracuyá por la mitad y, con ayuda de una cuchara limpia, extraer toda la pulpa. 3. Se debe medir el total de agua potable requerida (140cc por ración). Y licuar la pulpa de maracuyá con el azúcar, utilizando solo la mitad del agua. 4. Colar la mezcla con un colador limpio para eliminar las semillas y otros residuos, se deberá agregar el resto del agua potable a la bebida ya colada, y así mismo realizar la prueba organoléptica (olor, sabor, color, textura) que se debe registrar en el formato correspondiente. 5. Se deberá refrigerar en recipientes plásticos hasta alcanzar una temperatura entre 2°C y 6°C. 6. Verificar y registrar que la bebida se encuentre entre 2°C y 6°C antes de iniciar la distribución. 7. Estandarizar el volumen de la porción según el nivel escolar. y así mismo servir por tandas, asegurando que el jugo no permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. 8. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura del jugo durante la distribución. Si esta supera los 6°C, aplicar medidas correctivas inmediatas. NOTA: Si no se cuenta con suficiente espacio en refrigeración, adicionar el agua restante en forma de hielo, utilizando bolsas previamente congeladas, lavadas y desinfectadas. Registrar esta desinfección en el formato correspondiente.
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7		7,00	7		7,00	7		7,00	7		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE POLLO SALTEADO CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJA)	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30	Porción Total 30 g (20 g de pollo + 10 g de verduras)	61,54	40	Porción Total 37 g (25 de pollo + 12 g de verduras)	76,92	50	Porción Total 47 g (32 g de pollo + 15 g de verduras)	92,31	60	Porción Total 55 g (38 g de pollo + 17 g de verduras)	107,69	70,00	Porción Total 64 g (44 g de pollo + 20 g de verduras)	FAJITAS DE POLLO SALTEADO CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJA) El día anterior a la distribución - Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo, y llevarla a refrigeración (24 horas antes de su preparación) para garantizar que se encuentre descongelada al momento de la preparación. - Si el pollo se encuentra en congelación, pasar a refrigeración (0–4°C) desde el día anterior en la mañana. - Lavar la arveja seca cruda y dejarla en remojo en agua potable durante 8 a 12 horas para facilitar su cocción, mejorar su textura y favorecer su aceptación. El día de la preparación: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. 2.Lavar las manos según el protocolo establecido. 3.Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 4. Cortar los filetes de pechuga de pollo en tiras de grosor mediano, cuidando que la carne no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos. Para ello, sacar el pollo a picar por tandas. 5. Lavar, pelar, quitar impurezas y picar finamente la cebolla, el ajo y la zanahoria. 6. Escurrir la arveja remojada y llevarla a cocción en agua potable hasta que esté tierna; escurrir y reservar para su uso en la preparación. 7. Poner a calentar el aceite de soya en una sartén y adicionar los trozos de carne de pollo junto con las verduras picadas anteriormente. 8. Agregar la arveja ya cocida, sal y paprika. 9. Verificar su cocción mediante revisión de textura y color (dorado), tomar temperatura al final de la cocción y registrar en el formato establecido para ello. 10. Realizar prueba organoléptica de acuerdo con el protocolo establecido por el operador. 11. Distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C; para ello hacer verificaciones aleatorias durante la distribución y registrar en el formato correspondiente. 12. Estandarizar el tamaño de las porciones y el utensilio a usar según grupo o nivel escolar, garantizando que los trozos no se distribuyan en temperatura inferior a 60°C.
		Ajo, crudo	0,21	0,2		0,21	0,2		0,21	0,2		0,53	0,5		0,53	0,50		
		Paprika	0,20	0,2		0,20	0,2		0,50	0,5		0,50	0,5		0,50	0,50		
		Sal	0,20	0,2		0,30	0,3		0,40	0,4		0,50	0,5		0,50	0,50		
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2		4,21	4		4,21	4		5,26	5		6,32	6,00		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,88	5		7,06	6		8,24	7		9,41	8		10,59	9,00		
		Arveja seca, cruda	6,00	6		6,00	6		7,00	7		8,00	8		9,00	9,00		
		Aceite de soya	2,00	2		2,00	2		3,00	3		4,00	4		5,00	5,00		

CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	**ESPAGUETIS EN SALSA CRIOLLA CON QUESO**	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	20,00	20	**Total Preparación 69 g (Pasta 55 g, 4 g de guiso y 10 g de queso)**	20,00	20	**Total Preparación 74 g (Pasta 55 g, 4 g de guiso y 15 g de queso)**	30,00	30	**Total Preparación 104 g (Pasta 83 g, 6 g de guiso y 15 g de queso)**	40,00	40	**Total Preparación 138 g (Pasta 110 g, 8 g de guiso y 20 g de queso)**	50,00	50,00	**Total Preparación 168 g (Pasta 138 g, 10 g de guiso y 20 g de queso)**	ESPAGUETIS EN SALSA CRIOLLA CON QUESO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Hervir agua suficiente con sal y margarina indicados, cuando esta se encuentre en ebullición agregar los espaguetis y dejarlos por 10 a 12 minutos. Verificar que estén cocidos completamente pero no deshechos y tomar temperatura final de cocción, registrar en el formato correspondiente 3. Escurrir los espaguetis y realizar prueba organoléptica de acuerdo al protocolo establecido. 4. Aparte seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cubos la cebolla y el tomate. Sofreír todo en aceite caliente previa adición de sal, y adicionar a los espaguetis ya cocidos, mezclar y tomar nuevamente temperatura final de cocción, registrar en el formato correspondiente. 5. Realizar prueba organoléptica de acuerdo al protocolo y estandarizar la porción a servir según niveles de escolaridad, servir de inmediato con pinzas para no romperlos. NOTA: Se sugiere prepararlos por baches o tandas pequeñas para garantizar que estos queden sueltos. Idealmente entregar en temperatura mínima de 60°C. QUESO RALLADO 1. Lavar y desinfectar el empaque del queso verificando que este no se encuentre roto o perforado, registrar en formato correspondiente. 2. Cortar el queso en trozos grandes para facilitar el proceso de rallado. Rallar con rallador limpio y desinfectado y disponer entre recipiente limpio y desafectado, llevar a refrigeración hasta el momento de servido. 3. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. Al inicio del servicio tomar la temperatura y verificar que esta se encuentre máximo en 6°C. 4. Estandarizar el tamaño de la porción a servir para cada nivel y adicionar sobre cada plato con espaguetis al momento del servido. Sacar por tandas y garantizar que su temperatura no sea mayor a 6° y que el queso no mantenga expuesto al ambiente por más de 20 minutos.
		Tomate, crudo	2,50	2		2,50	2		3,75	3		5,00	4		6,25	5,00		
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2		2,11	2		3,16	3		4,21	4		5,26	5,00		
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,00	10		15,00	15		15,00	15		20,00	20		20,00	20,00		
		Sal	0,20	0,2		0,20	0,2		0,30	0,3		0,40	0,4		0,50	0,50		
		Margarina, con sal	2,00	2		2,00	2		3,00	3		3,00	3		3,00	3,00		
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20	**46 g**	30,00	30	**69 g**	40,00	40	**92 g**	50,00	50	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**	ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2		3,16	3		4,21	4		5,26	5		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,2		0,20	0,2		0,30	0,3		0,40	0,4		0,50	0,50		
		Aceite de soya	2,00	2		3,00	3		4,00	4		5,00	5		6,00	6,00		
FRUTA	**PIÑA PICADA**	Piña, cruda	145,45	80	**80 g**	145,45	80	**80 g**	145,45	80	**80 g**	181,82	100	**100 g**	181,82	100,00	**100 g**	PIÑA PICADA EN TROZOS 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4. Lavar y desinfectar la piña, luego, proceder a pelarla y picarla. 5. Llevar a refrigeración entre recipientes plásticos y verificar que al momento de servir su temperatura se encuentre entre 2°C y 6°C, posteriormente registrar en formato correspondiente. 6. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar e iniciar su distribución en plato, vaso o pocillo seco evitando su mezcla con preparaciones de línea caliente. Sacar por tandas o baches para garantizar que su temperatura se mantenga en el rango entre 2°C y 6°C y verificar dicha temperatura aleatoriamente, registrarla en formato correspondiente.

MENÚ No. 3																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**JUGO DE LULO EN AGUA**	Lulo, crudo	100,00	60,00	**200 cc**	100,00	60,00	**200 cc**	100,00	60,00	**200 cc**	100,00	60,00	**220 cc**	100,00	60,00	**220 cc**	JUGO DE LULO EN AGUA 1.Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y el ambiente según el protocolo establecido por el operador, lavar las manos correctamente y registrar esta actividad en el formato correspondiente. Verificar el estado de los ingredientes, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, empaque y cantidad, registrando cualquier novedad. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el lulo de acuerdo con el protocolo establecido. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Pelar el lulo, asegurándose de retirar completamente la cáscara. 3. Medir el total de agua potable requerida (140cc por ración). Licuar el lulo pelado con el azúcar y solo la mitad del agua. 4. Colar la mezcla para eliminar restos sólidos o semillas, en un recipiente limpio, realizar prueba de calidad organoléptica y registrarlo en el formato correspondiente. y agregar el resto del agua potable a la bebida colada. 5. Refrigerar en recipientes plásticos hasta alcanzar una temperatura entre 2°C y 6°C. 6. Verificar y registrar que la bebida esté entre 2°C y 6°C antes de iniciar el servido. 7.Estandarizar el volumen de la porción según el nivel escolar y servir por tandas para garantizar que el jugo no permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. 8. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura del jugo durante la distribución. Si esta supera los 6°C, aplicar medidas correctivas inmediatas. NOTA: Si no hay suficiente espacio en el refrigerador, añadir el agua restante en forma de hielo usando bolsas previamente congeladas, lavadas y desinfectadas. Registrar esta desinfección.
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30,00	**32 g**	44,44	40,00	**44 g**	55,56	50,00	**56 g**	72,22	65,00	**73 g**	88,89	80,00	**90 g**	HUEVOS PERICOS 1.Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidades, etc. 4. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en formato correspondiente. 5. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir. 6. Retirar hojas o partes secas de la cebolla, retirar hojas del tomate (si las tiene). Lavar, desinfectar, quitar impurezas y picar la cebolla y el tomate. 7. En sartén caliente y con aceite agregar la cebolla y tomate picados, dejar cocer y agregar los huevos batidos, conservar en fuego moderado y revolver constantemente hasta que estén listos los huevos. 8. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 10. Estandarizar la porción a servir según nivel escolar y garantizar que la preparación no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60°C verificándola aleatoriamente y registrándola en el formato correspondiente. Nota: Para grandes volúmenes de producción se recomienda hacer esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en su color y mejorar rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante, el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Tomate, crudo	2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		6,25	5,00		7,50	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,50	2,50		3,00	3,00		3,50	3,50		
LEGUMINOSAS	**FRIJOLES GUISADOS CON ZAPALLO**	Frijol nima, crudo	20,00	20,00	**52 g**	25,00	25,00	**70 g**	30,00	30,00	**87 g**	35,00	35,00	**105 g**	40,00	40,00	**122 g**	FRIJOLES GUISADOS CON ZAPALLO El Día Anterior a la Preparación: - Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques del fríjol. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. - Poner los fríjoles a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente. El Día de la Preparación: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según el protocolo institucional. 2. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: revisar empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 3.Retirar del agua de remojo los fríjoles, lavarlos bien y adicionar agua fresca suficiente para cubrirlos. Llevarlos a cocción a fuego medio. Agregar sal y comino desde el inicio de la cocción para favorecer la absorción de sabor. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cubos el zapallo y la zanahoria. Añadirlos a la olla cuando los fríjoles comiencen a ablandar. 5. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar finamente la cebolla junca y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo y picar el tomate en cubos. 6. Sofreír la cebolla, el ajo y el tomate en un sartén con aceite y una pizca de sal hasta formar un guiso aromático. Adicionar una pizca adicional de comino al guiso para reforzar el perfil de sabor. 7. Cuando los fríjoles y las verduras estén blandos, incorporar el guiso a la olla. Mezclar bien y dejar cocinar a fuego bajo por 5 minutos con tapa para integrar los sabores
		Zapallo, crudo	3,08	2,00		6,15	4,00		9,23	6,00		12,31	8,00		15,38	10,00		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,35	2,00		4,71	4,00		7,06	6,00		9,41	8,00		11,76	10,00		
		Cebolla junca, tallos, cruda	2,50	1,00		5,00	2,00		7,50	3,00		10,00	4,00		12,50	5,00		
		Tomate, crudo	1,25	1,00		2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		6,25	5,00		
		Comino, semilla	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,70	0,70		0,80	0,80		
		Aceite de Soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,50	2,50		3,00	3,00		3,50	3,50		

CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69 g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**	ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,50	2,50		3,00	3,00		3,50	3,50		
	TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO DOBLE CREMA	plátano hartón, maduro, crudo	20,83	15,00	**10 g plátano + 10 g queso**	55,56	40,00	**25 g plátano + 20 g queso**	55,56	40,00	**25 g plátano + 20 g queso**	55,56	40,00	**25 g plátano + 20 g queso**	55,56	40,00	**25 g plátano + 20 g queso**	TAJADA DE PLÁTANO MADURO CON QUESO 1. Limpiar, desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 4. Seleccionar, pesar, lavar y pelar el plátano maduro. 5. Tajar en láminas transversales de tamaño mediano y llevar a freír en aceite previamente caliente. 6. En un sartén con aceite previamente caliente insertar las tajadas de plátano y vigilar hasta que obtengan un color dorado. Retirar las tajadas de plátano del fuego con ayuda de un tenedor, trinche y escurrir el aceite. Una vez dorada. 7. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 8. Lavar y cortar el queso en porciones delgadas del gramaje indicado para cada nivel escolar previo lavado y desinfección del empaque verificando previamente que su empaque primario no se encuentre roto o perforado. 9. Agregar el queso encima de la tajada de acuerdo a la porción previamente estandarizada, con el objetivo de derretirse con el calor de la tajada. 10. Realizar prueba organoléptica de las tajadas de plátano maduro con queso doble crema. 11. Estandarizar el número de tajadas con queso cuajada a servir en cada porción según el gramaje establecido por grado de escolaridad.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,00	10,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		
		Aceite de soya	1,00	1,00		1,00	1,00		2,00	2,00		2,50	2,50		3,00	3,00		
FRUTA	**MANDARINA**	Mandarina, cruda	114,29	80,00	**114 g**	142,86	100,00	**143 g**	142,86	100,00	**143 g**	142,86	100,00	**143 g**	142,86	100,00	**143 g**	MANDARINA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 5. Contar, clasificar según tamaño, lavar y desinfectar la mandarina justo antes de su distribución de acuerdo a protocolo establecido por el operador, hacerlo en tandas de ser necesario según el volumen de usuarios y tiempos de ingreso de los beneficiarios al comedor escolar. Registrar en formato correspondiente el proceso de desinfección. 6. Distribuir según tamaño y nivel escolar con mano limpia.

MENÚ No. 4																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE FRESA**	Fresa, madura, cruda	63,16	60,00		63,16	60,00		63,16	60,00		63,16	60,00		63,16	60,00		SORBETE DE FRESA El día anterior a la preparación: *El día anterior o al momento de la recepción seleccionar, pesar, despitonar, lavar y desinfectar la fresa. Registrar la desinfección en formato correspondiente. Ubicar la fruta en recipiente o bolsa limpia y desinfectada, rotularla y llevarla a refrigeración o congelación. El día de la distribución: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volumen) y por tandas licuar la fresa previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 3. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 4. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 5. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 6. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 7. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	**200cc**	13,00	13,00	**200cc**	13,00	13,00	**200cc**	15,00	15,00	**220 cc**	15,00	15,00	**220 cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO GUISADA CON CILANTRO**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	30,00	30,00		40,00	40,00		50,00	50,00		60,00	60,00		70,00	70,00		CARNE DE CERDO GUISADA CON CILANTRO Día anterior a la preparación * Pasar la pechuga de pollo entera o en filete a refrigeración desde la mañana y verificar el estado de los empaques, apariencia, olor, color, fecha de vencimiento y cantidad. El día de la preparación 1. Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. Lave muy bien sus manos según protocolo establecido. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 3. Sacar la carne de cerdo del refrigerador verificando nuevamente su cantidad, textura y apariencia. 4. Picar la carne de cerdo en trozos medianos cuidando que esta no se mantenga expuesta al ambiente por más de 20 minutos, para esto hacerlo por tandas. 5. Seleccionar, pesar, lavar y picar el cilantro. 6. Lavar, pelar, quitar impurezas y picar en cuadros el tomate, la cebolla y el ajo, adicionarlos sobre los trozos de carne de cerdo junto con el cilantro, la sal y el aceite. 7. Incorporar todo y llevar a cocción en olla a presión u olla con tapa para que la carne de cerdo se cocine en sus propios jugos y los de las verduras de guiso. 8. Una vez esté cocido el cerdo tomar temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en formato correspondiente. 10. Mantener el cerdo guisado a fuego bajo durante el proceso de distribución para garantizar que su temperatura no baje de los 60°C, estandarizar el tamaño de la porción de acuerdo con los grupos escolares y durante distribución estar monitoreando la temperatura en tomas aleatorias y registrándolas en el formato correspondiente.
		Tomate, crudo	7,50	6,00		8,75	7,00		10,00	8,00		11,25	9,00		12,50	10,00		
		Cebolla cabezona, cruda	6,32	6,00		7,37	7,00		8,42	8,00		9,47	9,00		10,53	10,00		
		Cilantro, crudo	0,56	0,50	**Porción Total 35 g (23 g de cerdo + 12 g de guiso)**	0,56	0,50	**Porción Total 44 g (30 g de cerdo + 14 g de guiso)**	0,56	0,50	**Porción Total 54 g (38 g de cerdo + 16 g de guiso)**	0,56	0,50	**Porción Total 64 g (46 g de cerdo + 18 g de guiso)**	0,56	0,50	**Porción Total 73 g (53 g de cerdo + 20 g de guiso)**	
		Comino, semilla	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Sal	0,30	0,30		0,30	0,30		0,30	0,30		0,60	0,60		0,70	0,70		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO CON HABICHUELA Y ZANAHORIA**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**52 g**	30,00	30,00	**77 g**	40,00	40,00	**102 g**	50,00	50,00	**131 g**	60,00	60,00	**154 g**	ARROZ CON HABICHUELA Y ZANAHORIA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar, retirar puntas y picar la habichuela. Llevar la habichuela a cocción con agua en ebullición. De igual forma, seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la zanahoria en cubos pequeños. Cocinar la zanahoria junto con la habichuela hasta que estén blandas. 3. Seleccionar, pesar, lavar, retirar primera capa y picar finamente la cebolla. Sofreír la cebolla en aceite directamente en la olla donde se preparará el arroz. 4. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar). Una vez el agua esté en ebullición, agregar el arroz y la sal. 5. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua. Incorporar la habichuela y la zanahoria ya blandas, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 6. Tomar la temperatura final de cocción y hacer prueba organoléptica según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 7. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Habichuela, cruda	3,33	3,00		4,44	4,00		5,56	5,00		8,89	8,00		8,89	8,00		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,53	3,00		4,71	4,00		5,88	5,00		9,41	8,00		9,41	8,00		
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		6,32	6,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,60	0,60		0,60	0,60		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		
	CHIPS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,00	20,00	**6 g**	30,00	30,00	**9 g**	40,00	40,00	**12 g**	45,00	45,00	**14 g**	50,00	50,00	**15 g**	CHIPS DE PAPA COMÚN 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar la cantidad y el estado de las papas (textura, apariencia, color, olor) 4. Seleccionar, pesar y lavar muy bien las papas comunes y hacer remoción de brotes. 5. Realizar un corte en láminas muy delgadas y uniformes utilizando un cuchillo afilado, para garantizar homogeneidad en la fritura. 6. Colocar las láminas en agua fría para remover exceso de almidón, lo cual evita que se adhieran entre sí y mejora la textura final. Escurrir y secar cuidadosamente con paño absorbente o papel de cocina para retirar humedad superficial. 7. En un sartén con aceite previamente caliente introducir las láminas de papa en pequeñas porciones, evitando sobrecargar el reciente. Freír hasta obtener un color dorado uniforme y una textura crocante. Con ayuda de un tenedor, trinche o escurridera sacar las papas fritas y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Una vez dorada tomar temperatura final y registrarla en el formato correspondiente. 8. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 9. Estandarizar el tamaño de la porción o número de tajadas a servir para cada nivel escolar. NOTA: La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante el operador debe garantizar el aceite
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,50	0,50		0,50	0,50		0,60	0,60		
		Aceite de soya	1,00	1,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		
FRUTA	**MIX DE MANGO Y PAPAYA**	Papaya, madura, cruda	42,86	30,00	**60 g**	57,14	40,00	**80 g**	57,14	40,00	**80 g**	71,43	50,00	**100 g**	71,43	50,00	**100 g**	MIX DE MANGO Y PAPAYA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4. Lavar y desinfectar las frutas. Pelar, retirar semillas (en el caso de la papaya) y picar en cuadros la papaya y reservar en el refrigerador. 5. Picar posteriormente el mango idealmente a media hora de iniciar la distribución del complemento o dejar un día antes picado el mango, colocarlo en bolsas plásticas limpias y llevarlos al congelador, si la sede educativa tiene un gran volumen de usuarios se recomienda hacer el picado de las frutas por tandas para evitar el pardeamiento de esta fruta. 6. Mantener las frutas picadas entre recipientes plásticos en el refrigerador, no mezclarlas para garantizar la menor manipulación posible de las frutas. Realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 7. Al momento de servir verificar que la temperatura se encuentre entre 2°C y 6°C, registrar en formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según grupo escolar teniendo en cuenta que las frutas van en participación igualitaria y equitativa e iniciar su distribución en plato, vaso o pocillo secos evitando su mezcla con preparaciones de línea caliente en la medida de lo posible. 9. Sacar la fruta picada por tandas o baches para garantizar que su temperatura se mantenga en el rango 2°C y 6°C verificándola aleatoriamente durante la distribución y registrando ello en el formato correspondiente.
		Mango Tommy Atkins, crudo	39,47	30,00		52,63	40,00		52,63	40,00		65,79	50,00		65,79	50,00		

MENÚ No. 5																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (-)	PESO SERVIDO (-)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (-)	PESO SERVIDO (-)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (-)	PESO SERVIDO (-)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (-)	PESO SERVIDO (-)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (-)	PESO SERVIDO (-)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE MANGO**	Mango Tommy Atkins, crudo	78,95	60,00	**200cc**	78,95	60,00	**200cc**	78,95	60,00	**200cc**	78,95	60,00	**220cc**	78,95	60,00	**220cc**	SORBETE DE MANGO El día de la distribución: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volumen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00		
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
LEGUMINOSAS	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	20,00	20,00	**66 g**	25,00	25,00	**83 g**	30,00	30,00	**95 g**	35,00	35,00	**116 g**	40,00	40,00	**128 g**	El Día Previo a la Preparación - Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques de las lentejas. - Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. - Poner las lentejas a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente. El Día de la Preparación 1.Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según el protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. 2.Lavar las manos según protocolo institucional. 3.Verificar el estado de todos los ingredientes: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 4.Lavar, pelar y rallar el zapallo. 5.Lavar, pelar y rallar la zanahoria. 6.Lavar, retirar el pedúnculo y picar el tomate en cubos. 7.Lavar, pelar y picar finamente la cebolla junca y el ajo. 8.Retirar las lentejas del agua de remojo, lavarlas bien y adicionar agua fresca suficiente para cubrirlas. 9.Llevarlas a cocción a fuego medio. 10.Agregar sal y comino desde el inicio para favorecer la absorción del sabor. 11.Añadir la zanahoria rallada y el zapallo rallado cuando inicie la cocción. 12.Cocinar hasta que las lentejas estén blandas. 13.Aparte, sofreír a fuego medio la cebolla junca, el ajo y el tomate en aceite con una pizca de sal hasta formar un guiso aromático. 14.Una vez las lentejas estén blandas, incorporar el guiso a la olla. Mezclar bien y dejar cocinar por 5 minutos a fuego bajo para integrar los sabores. 15. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 16. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,71	4,00		5,88	5,00		5,88	5,00		8,24	7,00		8,24	7,00		
		Zapallo, crudo	6,15	4,00		7,69	5,00		7,69	5,00		10,77	7,00		10,77	7,00		
		Tomate, crudo	5,00	4,00		6,25	5,00		6,25	5,00		8,75	7,00		8,75	7,00		
		Cebolla junca, tallos, cruda	10,00	4,00		12,50	5,00		12,50	5,00		17,50	7,00		17,50	7,00		
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Comino, semilla	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		
		Sal	0,20	0,20		0,40	0,40		0,40	0,40		0,60	0,60		0,70	0,70		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69 g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**	ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00		
	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	15,00	15,00	**11 g**	30,00	30,00	**23 g**	40,00	40,00	**30 g**	45,00	45,00	**34 g**	60,00	60,00	**45 g**	PAPAS A LA FRANCESA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar, pesar, lavar muy bien las papas comunes y hacer remoción de brotes. 4. Cortar en bastones. 5. En un sartén con aceite previamente caliente agregar las papas y dorarlas hasta terminar su cocción (crocantes en la superficie y cocidas en el centro). 6. Tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de las porciones según cada nivel escolar y servir con cuchara grande o pinza cuidando de no romper los bastones. NOTA: La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura.
		Sal	0,30	0,30		0,30	0,30		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		
ENSALADA DE VERDURAS	**ENSALADA DE CEBOLLA, TOMATE Y CILANTRO**	Tomate, crudo	18,75	15,00	**30 g**	25,00	20,00	**40 g**	25,00	20,00	**40 g**	25,00	20,00	**40 g**	37,50	30,00	**60 g**	ENSALADA DE CEBOLLA, TOMATE Y CILANTRO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, limón y cilantro. De igual forma seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la cebolla. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 3. Retirar el cogollo o tallo y picar el tomate en cuadros medianos, la cebolla en julianas. De igual forma partir el limón en dos y exprimir para obtener su jugo. Reservar el zumo de limón en un recipiente plástico. 4. Mezclar las verduras tomate y lechuga, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar el zumo del limón y el cilantro picado, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.
		Cebolla cabezona, cruda	15,79	15,00		21,05	20,00		21,05	20,00		21,05	20,00		31,58	30,00		
		Cilantro, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		
		Sal	0,10	0,10		0,20	0,20		0,30	0,30		0,30	0,30		0,30	0,30		

MENÚ 6																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE MANGO**	Mango Tommy Atkins, crudo	78,95	60,00		78,95	60,00		78,95	60,00		78,95	60,00		78,95	60,00		SORBETE DE MANGO El día de la distribución: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volumen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	**200 cc**	13,00	13,00	**200cc**	13,00	13,00	**200 cc**	15,00	15,00	**220 cc**	15,00	15,00	**220 cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE**	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30,00		44,44	40,00		55,56	50,00		72,22	65,00		88,89	80,00		HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidades, etc. 4. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en formato correspondiente. 5. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir. 6. Retirar hojas del tomate (si las tiene). Lavar, desinfectar, quitar impurezas y picar el tomate. 7. En sartén caliente y con aceite agregar los tomates picados, dejar cocer y agregar los huevos batidos, conservar en fuego moderado y revolver constantemente hasta que estén listos los huevos. 8. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 10. Estandarizar la porción a servir según nivel escolar y garantizar que la preparación no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60°C verificándola aleatoriamente y registrándola en el formato correspondiente. Nota: Para grandes volúmenes de producción se recomienda hacer esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en su color y mejorar rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante, el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura.
		Tomate, crudo	6,25	5,00		7,50	6,00		10,00	8,00		15,00	12,00		17,50	14,00		
		Sal	0,30	0,30	**33 g**	0,30	0,30	**43 g**	0,30	0,30	**54 g**	0,50	0,50	**71 g**	0,70	0,70	**87 g**	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00		30,00	30,00		40,00	40,00		50,00	50,00		60,00	60,00		ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20	**46 g**	0,20	0,20	**69 g**	0,30	0,30	**92 g**	0,40	0,40	**115 g**	0,40	0,40	**138 g**	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**TAJADAS DE PLÁTANO MADURO ASADO**	plátano hartón, maduro, crudo	27,78	20,00	**13 g**	41,67	30,00	**19 g**	55,56	40,00	**25 g**	69,44	50,00	**32 g**	90,28	65,00	**41 g**	TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar la cantidad y el estado de los plátanos maduros (textura, apariencia, color, olor). 4. Seleccionar, pesar y lavar muy bien los plátanos maduros, Retirar la cascara con ayuda de cuchillo. 5. Cortar el plátano maduro en tajadas alargadas y delgadas o diagonales para mejorar presentación. 6. Realizar un corte en láminas muy delgadas y uniformes utilizando un cuchillo afilado. 7. Espolvorea ligeramente con sal para resalta el sabor dulce del plátano. 8. En un sartén con aceite previamente caliente introducir las tajadas de plátano maduro con cuidado, evitando que se peguen entre sí. Asar por ambos lados hasta obtener un color dorado uniforme y una textura crujiente por fuera, Con ayuda de un tenedor, trinche o escurridera sacar las tajadas y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Tomar temperatura final y registrarla en el formato correspondiente. 9. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 10. Estandarizar el tamaño de la porción o número de tajadas a servir para cada nivel escolar.
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		3,00	3,00		4,00	4,00		
ENSALADA DE VERDURAS	**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y AGUACATE**	Lechuga común, cruda	27,27	15,00	**45 g**	27,27	15,00	**45 g**	27,27	15,00	**45 g**	36,36	20,00	**60 g**	36,36	20,00	**60 g**	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y LECHUGA CON LIMÓN 1. 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, el aguacate y el limón. De igual forma seleccionar, pesar, partir en dos de forma transversal, retirar el cogollo o centro, deshojar, lavar y desinfectar las hojas de la lechuga. Registrar todas las desinfecciones en el formato correspondiente. 3. Picar el tomate en cuadritos previo retirado de su pedúnculo o tallo y la lechuga en tiras. Partir en dos mitades tanto el limón como el aguacate, exprimir el limón para obtener su jugo y retirar la pepa del aguacate. Reservar el zumo de limón en un recipiente plástico y picar el aguacate en cuadritos medianos. 4. Mezclar las verduras y adicionar una parte del zumo de limón sobre la ensalada para evitar que el aguacate se pardee y llevarla a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar la otra parte del zumo del limón y la sal, realizar la prueba organoléptica para registrar en el formato correspondiente. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.
		Tomate, crudo	18,75	15,00		18,75	15,00		18,75	15,00		25,00	20,00		25,00	20,00		
		Aguacate Hass, Crudo	23,44	15,00		23,44	15,00		23,44	15,00		31,25	20,00		31,25	20,00		
		Limón, crudo	2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,30	0,30		0,40	0,40		

MENÚ No. 7																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE GUAYABA**	Guayaba, madura, cruda	80,00	60,00		80,00	60,00		80,00	60,00		80,00	60,00		80,00	60,00		SORBETE DE GUAYABA El día de la distribución: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volumen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	**200cc**	13,00	13,00	**200cc**	13,00	13,00	**200cc**	15,00	15,00	**220cc**	15,00	15,00	**220cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO ASADO**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30,00		61,54	40,00		76,92	50,00		92,31	60,00		107,69	70,00		FAJITAS DE POLLO ASADO Día anterior a la preparación - Si el pollo se encuentra en congelación, pasar a refrigeración (0–4 °C) desde el día anterior en la mañana y verificar el estado de los empaques, apariencia, olor, color, fecha de vencimiento y cantidad del pollo. El día de la preparación: 1. Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: ajo crudo, orégano molido, sal y aceite de soya; revisando empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 4. Sacar la pechuga de pollo del refrigerador verificando nuevamente su cantidad, textura y apariencia. 5. Trocear la pechuga de pollo en tiras de grosor mediano cuidando que esta no se mantenga expuesta al ambiente por más de 20 minutos; para esto hacerlo por tandas. NOTA: En caso de tener pechuga de pollo entera, antes de picar la carne se debe retirar la piel y el hueso. 6. Lavar, pelar, quitar impurezas y picar finamente el ajo. Adicionarlo sobre los trozos de pollo junto con la sal, el orégano molido y el aceite de soya, mezclando de manera
		Ajo, crudo	0,21	0,20		0,21	0,20		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Orégano, molido	0,20	0,20	**19 g**	0,20	0,20	**25 g**	0,20	0,20	**32 g**	0,20	0,20	**38 g**	0,20	0,20	**44 g**	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,70	0,70		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		11,00	11,00		
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ PRIMAVERA (ZANAHORIA Y ARVEJA)**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00		30,00	30,00		40,00	40,00		50,00	50,00		60,00	60,00		ARROZ PRIMAVERA (ZANAHORIA Y ARVEJA) 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Seleccionar, pesar y lavar las arvejas secas. Dejarlas en remojo desde el día anterior. Al día siguiente, cocinar las arvejas en agua en ebullición hasta que estén blandas. Registrar el proceso en el formato correspondiente. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la zanahoria en cubos pequeños. Cocinarla en agua hasta que esté ligeramente blanda. 4.Seleccionar, pesar, lavar, retirar la primera capa y picar finamente la cebolla cabezona. Sofreír la cebolla en aceite directamente en la olla donde se preparará el arroz. 5. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar). Una vez el agua esté en ebullición, agregar el arroz y la sal. 6. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua. Incorporar la arveja y la zanahoria previamente cocidas, luego tapar y terminar la cocción a fuego bajo. 7. Tomar la temperatura final de cocción y hacer prueba organoléptica según protocolo establecido. Registrar en el formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Arveja seca, cruda	3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,53	3,00	**52 g**	4,71	4,00	**77 g**	5,88	5,00	**102 g**	7,06	6,00	**127 g**	8,24	7,00	**152 g**	
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		3,16	3,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00		
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,00	25,00		30,00	30,00		45,00	45,00		50,00	50,00		55,00	55,00		PURÉ DE PAPA CRIOLLA 1. Limpiar, desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 4. Seleccionar, pesar, lavar y pelar la papa criolla. Llevarla a cocción entre agua en ebullición en cantidad suficiente que la cubra y adicionar sal en la cantidad indicada. 5. Una vez terminado el proceso de cocción escurrir el agua y macerar la papa con ayuda de un molinillo. Poco a poco adicionarle la leche previamente reconstituida (ver instrucciones de preparación en el empaque de la leche en polvo) y la margarina. Mezclar todo hasta hacer una masa homogénea. 6. Tomar la temperatura final de preparación y registrar en el formato correspondiente. 7. Hacer prueba organoléptica 8. Estandarizar la porción a servir según nivel de escolaridad y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 65°C.
		Leche de vaca, entera, en polvo	2,00	2,00	**29 g**	2,00	2,00	**34 g**	3,00	3,00	**51 g**	4,00	4,00	**58 g**	5,00	5,00	**64 g**	
		Margarina, con sal	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		
FRUTA	**BANANO**	Banano común, crudo	142,86	100,00	**143 g**	142,86	100,00	**143 g**	142,86	100,00	**143 g**	171,43	120,00	**171 g**	171,43	120,00	**171 g**	BANANO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4. Contar, clasificar según tamaño, lavar y desinfectar el banano justo antes de su distribución de acuerdo a protocolo establecido por el operador, hacerlo en tandas de ser necesario según el volumen de usuarios y tiempos de ingreso de los beneficiarios al comedor escolar. Registrar en formato correspondiente el proceso de desinfección. 5. Distribuir según tamaño y nivel escolar con mano limpia.

MENÚ No. 8																	
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE GUANÁBANA**	Guanábana, cruda	85,71	60,00	**200cc**	85,71	60,00	**200cc**	85,71	60,00	**200cc**	85,71	60,00	**220cc**	85,71	60,00	**220cc**	SORBETE DE GUANÁBANA El día de la distribución: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques en caso de utilizar pulpa para este jugo, donde se evidenciará fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volumen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 3. Realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 4. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 5. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 6. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 7. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00		
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30,00	**32 g**	44,44	40,00	**43 g**	55,56	50,00	**54 g**	72,22	65,00	**70 g**	88,89	80,00	**86 g**	HUEVOS PERICOS 1.Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidades, etc. 4. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en formato correspondiente. 5. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir. 6. Retirar hojas o partes secas de la cebolla, retirar hojas del tomate (si las tiene). Lavar, desinfectar, quitar impurezas y picar la cebolla y el tomate. 7. En sartén caliente y con aceite agregar la cebolla y tomate picados, dejar cocer y agregar los huevos batidos, conservar en fuego moderado y revolver constantemente hasta que estén listos los huevos. 8. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 10. Estandarizar la porción a servir según nivel escolar y garantizar que la preparación no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60°C verificándola aleatoriamente y registrándola en el formato correspondiente. Nota: Para grandes volúmenes de producción se recomienda hacer esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en su color y mejorar rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante, el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Tomate, crudo	2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		6,25	5,00		7,50	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92g**	50,00	50,00	**115g**	60,00	60,00	**138g**	ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,50	0,50		0,50	0,50		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00		
	PAPA CRIOLLA DORADA CON ROMERO Y AJO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,00	20,00	**16 g**	30,00	30,00	**24 g**	50,00	50,00	**40 g**	100,00	100,00	**80 g**	135,00	135,00	**108 g**	PAPA CRIOLLA DORADA CON ROMERO Y AJO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 4. Seleccionar, pesar, lavar, hacer remoción de brotes y picar de forma uniforme a la mitad 5. Posteriormente, se cocinan en agua con una pequeña cantidad de sal hasta que alcancen una textura semiblanda. Una vez listas, se escurren y se dejan enfriar completamente antes de continuar con el siguiente paso. 6. Se separan las hojas de la rama del romero, luego se procede a picar las hojas finamente. 7. En un recipiente se mezclan las papas con aceite de soya, ajo finamente picado, romero picado y sal, asegurando una distribución uniforme de los condimentos. 8. En sartén limpio, seco y desinfectado, se agrega una pequeña cantidad de aceite, suficiente para cubrir parcialmente las papas. Cuando el aceite esté caliente, se incorporan las papas sin amontonarlas. 9. Se doran a fuego medio, girándolas ocasionalmente hasta obtener una superficie dorada y crocante. 10. Una vez alcanzado el dorado uniforme, se retiran del sartén. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 11. Estandarizar el tamaño de las porciones según nivel escolar con ayuda de la gramera y servir con cuchara determinada durante el proceso.
		Ajo, crudo	0,21	0,20		0,21	0,20		0,21	0,20		0,21	0,20		0,21	0,20		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		5,00	5,00		8,00	8,00		
		Romero, seco	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,50	0,50		0,50	0,50		
FRUTA	**PAPAYA PICADA**	Papaya, madura, cruda	85,71	60,00	**60 g**	142,86	100,00	**100 g**	142,86	100,00	**100 g**	142,86	100,00	**100 g**	142,86	100,00	**100 g**	PAPAYA PICADA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4. Pelar, retirar semillas y picar la papaya. 5. Llevar a refrigeración entre recipientes plásticos y verificar que al momento de servir su temperatura se encuentre entre 2°C y 6°C. Registrar en formato correspondiente. 6. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar e iniciar su distribución en plato, vaso o pocillo secos evitando su mezcla con preparaciones de línea caliente. Sacar por tandas o baches para garantizar que su temperatura se mantenga en el rango entre 2°C y 6°C. Verificar aleatoriamente su temperatura durante distribución y registrar en el formato correspondiente.

MENÚ No. 9																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	Maracuyá, cruda	187,50	60,00	200 cc	187,50	60,00	200 cc	187,50	60,00	200 cc	187,50	60,00	220 cc	187,50	60,00	220 cc	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA 1. Limpiar y desinfectar las superficies, equipos, utensilios y el ambiente de trabajo, según el protocolo establecido por el operador. Lavar las manos correctamente y registrar esta actividad en el formato correspondiente. Verificar el estado de los ingredientes (maracuyá, azúcar y agua) revisar fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, empaque y cantidad y registrar cualquier novedad. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la maracuyá siguiendo el protocolo establecido. Registrar la desinfección en el formato correspondiente y partir cada maracuyá por la mitad y, con ayuda de una cuchara limpia, extraer toda la pulpa. 3. Se debe medir el total de agua potable requerida (140cc por ración). Y licuar la pulpa de maracuyá con el azúcar, utilizando solo la mitad del agua. 4. Colar la mezcla con un colador limpio para eliminar las semillas y otros residuos, se deberá agregar el resto del agua potable a la bebida ya colada, y así mismo realizar la prueba organoléptica (olor, sabor, color, textura) que se debe registrar en el formato correspondiente. 5. Se deberá refrigerar en recipientes plásticos hasta alcanzar una temperatura entre 2°C y 6°C. 6. Verificar y registrar que la bebida se encuentre entre 2°C y 6°C antes de iniciar la distribución. 7. Estandarizar el volumen de la porción según el nivel escolar. y así mismo servir por tandas, asegurando que el jugo no permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. 8. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura del jugo durante la distribución. Si esta supera los 6°C, aplicar medidas correctivas inmediatas. NOTA: Si no se cuenta con suficiente espacio en refrigeración, adicionar el agua restante en forma de hielo, utilizando bolsas previamente congeladas, lavadas y desinfectadas. Registrar esta desinfección en el formato correspondiente.
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	SÁNDWICH DE POLLO APANADO CON QUESO	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30,00	Peso total Sándwich 65 g (25 g pollo apanado + 20 g de queso + 40 g de pan)	61,54	40,00	Peso total Sándwich 91 g (31 g pollo apanado + 20 g de queso + 40 g de pan)	76,92	50,00	Peso total Sándwich 100 g (40 g pollo apanado + 20 g de queso + 40 g de pan)	92,31	60,00	Peso total Sándwich 108 g (48 g pollo apanado + 20 g de queso + 40 g de pan)	107,69	70,00	Peso total Sándwich 114 g (54 g pollo apanado + 20 g de queso + 40 g de pan)	SÁNDWICH DE POLLO APANADO CON QUESO Día anterior a la preparación * Verificar el estado de los empaques, apariencia, olor, color, fecha de vencimiento y cantidad de carne de cerdo llevarla a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que esta se encuentre descongelada al momento de la preparación. El día de la preparación: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador; registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 4. Sacar la pechuga de pollo del refrigerador verificando nuevamente su cantidad, textura y apariencia. 5. Seleccionar, pesar, pelar y triturar los dientes de ajo. Adicionar esta pasta a la pechuga de pollo junto con la sal, mezclando para garantizar un marinado uniforme. Dejar reposar el tiempo mínimo necesario mientras se continúan las demás actividades. 6. Lavar y desinfectar los huevos según protocolo establecido por el operador; registrar el proceso en el formato correspondiente. 7. Abrir los huevos en un recipiente aparte y batir con sal hasta obtener una mezcla uniforme. 8. Verificar la cantidad de harina de trigo y verterla en un recipiente ancho y no tan alto para facilitar el apanado. 9. Pasar los filetes de pechuga de pollo previamente marinados por el huevo batido, asegurándose de cubrirlos completamente. 10. Llevar de inmediato cada filete al recipiente con harina de trigo y cubrir homogéneamente toda la superficie. 11. Poner a calentar suficiente aceite de soya en sartén o freidora. Freír los trozos de pollo apanado hasta obtener textura firme y color dorado. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 12. Realizar prueba organoléptica según protocolo del operador y registrar en el formato correspondiente. 13. Mantener los trozos de pollo apanado en caliente para la etapa de distribución, garantizando que su temperatura no sea inferior a 60 °C. 14. Estandarizar el tamaño de la porción de pollo según el nivel escolar para el armado del sándwich. NOTA: La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante, el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura. PREPARACIÓN Y ENSAMBLE DE VEGETALES 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate y la lechuga siguiendo el protocolo establecido por el operador. 2. Cortar el tomate en rodajas después de su desinfección. 3. Mantener la lechuga en hoja completa, escurrida y seca hasta su utilización. PAN TAJADO 1. Verificar el estado de empaques del pan tajado, su fecha de vencimiento, calidad organoléptica (apariencia, textura, color, olor y cantidad) y registrar esta última en el formato correspondiente. Verificar aleatoriamente el peso por tajada para garantizar que cumpla con el esperado (20g). 2. Sacar con la mano limpia y/o pinza previamente desinfectada, ubicar sobre una bandeja limpia, seca y desinfectada. ENSAMBLE DEL SÁNDWICH 1. Sobre una tajada de pan poner trozos de pollo apanado, rodaja de tomate y la lechuga en hoja de acuerdo con la porción previamente estandarizada, y tapar con otra tajada de pan encima. Ubicar los sándwiches sobre bandeja limpia, seca y desinfectada en el área de distribución separadas por tamaños de porción según cada nivel escolar. 2. Aleatoriamente verificar la temperatura de distribución del pollo y garantizar que no sea inferior a 60°C y registrar las tomas en el formato correspondiente, para ello ensamblar por tandas y mantener el pollo en bajo fuego. En caso de ser sede seleccionada para muestras organolépticas tomar la muestra de acuerdo con protocolo establecido para ello.
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	3,00	3,00		3,00	3,00		6,00	6,00		8,00	8,00		12,00	12,00		
		Huevo de gallina, entero, crudo	2,22	2,00		2,22	2,00		2,22	2,00		3,33	3,00		4,44	4,00		
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		0,70	0,70		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00		
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		
		Tomate, crudo	25,00	20,00		25,00	20,00		25,00	20,00		37,50	30,00		37,50	30,00		
		Lechuga común, cruda	9,09	5,00		18,18	10,00		27,27	15,00		36,36	20,00		36,36	20,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**PAN EN EL SÁNDWICH**	Pan blanco, tipo molde, horneado	40,00	40,00		40,00	40,00		40,00	40,00		40,00	40,00		40,00	40,00		Establecido para ello. NOTA: Garantizar que los sándwiches ensamblados no permanezcan por más de 20 minutos al ambiente.
	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	15,00	15,00	**11 g**	25,00	25,00	**19 g**	70,00	70,00	**53 g**	135,00	135,00	**101 g**	165,00	165,00	**124 g**	PAPAS A LA FRANCESA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar, pesar, lavar muy bien las papas comunes y hacer remoción de brotes. 4. Cortar en bastones. 5. En un sartén con aceite previamente caliente agregar las papas y dorarlas hasta terminar su cocción (crocantes en la superficie y cocidas en el centro). 6. Tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de las porciones según cada nivel escolar y servir con cuchara grande o pinza cuidando de no romper los bastones.
		Sal	0,30	0,30		0,30	0,30		0,50	0,50		0,60	0,60		0,70	0,70		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		5,00	5,00		8,00	8,00		8,00	8,00		

MENÚ No. 10																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	PESO SERVIDO	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	Panela	10,00	10,00	**200cc**	10,00	10,00	**200cc**	10,00	10,00	**200cc**	10,00	10,00	**220cc**	10,00	10,00	**220cc**	AGUA DE PANELA CON LIMÓN 1. Limpiar y desinfectar superficies, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Medir el agua (200cc por ración). 3. Llevar el agua hasta ebullición y agregar la panela hasta que se disuelva completamente, esperar hasta que se repose el agua de panela. 4. De igual forma partir el limón en dos y exprimir para obtener su jugo. Reservar el zumo de limón en un recipiente plástico. 5. Finalmente mezclar el agua de panela en agua con el zumo del limón, revolver constantemente para hacer la mezcla uniforme. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar el volumen a servir y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C realizando tomas de temperatura aleatorias y registrándolas en el formato correspondiente.
		Limón, crudo	20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		
LEGUMINOSAS	**FRIJOLES GUISADOS CON ZAPALLO**	Frijol nima, crudo	20,00	20,00	**58 g**	25,00	25,00	**70 g**	35,00	35,00	**99 g**	45,00	45,00	**128 g**	55,00	55,00	**157 g**	FRIJOLES GUISADOS CON ZAPALLO El Día Anterior a la Preparación: - Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques del fríjol. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. - Poner los fríjoles a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente. El Día de la Preparación: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según el protocolo institucional. 2. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: revisar empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 3.Retirar del agua de remojo los fríjoles, lavarlos bien y adicionar agua fresca suficiente para cubrirlos. Llevarlos a cocción a fuego medio. Agregar sal y comino desde el inicio de la cocción para favorecer la absorción de sabor. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cubos el zapallo y la zanahoria. Añadirlos a la olla cuando los fríjoles comiencen a ablandar. 5. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar finamente la cebolla junca y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo y picar el tomate en cubos. 6. Sofreír la cebolla, el ajo y el tomate en un sartén con aceite y una pizca de sal hasta formar un guiso aromático. Adicionar una pizca adicional de comino al guiso para reforzar el perfil de sabor. 7. Cuando los fríjoles y las verduras estén blandos, incorporar el guiso a la olla. Mezclar bien y dejar cocinar a fuego bajo por 5 minutos con tapa para integrar los sabores. 8. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente. 10. Estandarizar el tamaño de la porción a servir segun nivel de escolaridad.
		Zapallo, crudo	6,15	4,00		6,15	4,00		9,23	6,00		12,31	8,00		15,38	10,00		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,71	4,00		4,71	4,00		7,06	6,00		9,41	8,00		11,76	10,00		
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00		5,00	2,00		7,50	3,00		10,00	4,00		12,50	5,00		
		Tomate, crudo	2,50	2,00		2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		6,25	5,00		
		Comino, semilla	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,70	0,70		0,80	0,80		
		Aceite de Soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		6,00	6,00		6,00	6,00		
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92g**	50,00	50,00	**115g**	60,00	60,00	**138g**	ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO DOBLE CREMA**	plátano hartón, maduro, crudo	48,61	35,00	**22 g de platano maduro + 15 g de queso**	55,56	40,00	**25 g de platano maduro + 20 g de queso**	55,56	40,00	**25 g de platano maduro + 20 g de queso**	55,56	40,00	**25 g de platano maduro + 20 g de queso**	55,56	40,00	**25 g de platano maduro + 20 g de queso**	TAJADA DE PLÁTANO MADURO CON QUESO 1. Limpiar, desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 4. Seleccionar, pesar, lavar y pelar el plátano maduro. 5. Tajar en láminas transversales de tamaño mediano y llevar a freír en aceite previamente caliente. 6. En un sartén con aceite previamente caliente insertar las tajadas de plátano y vigilar hasta que obtengan un color dorado. Retirar las tajadas de plátano del fuego con ayuda de un tenedor, trinche y escurrir el aceite. Una vez dorada. 7. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 8. Lavar y cortar el queso en porciones delgadas del gramaje indicado para cada nivel escolar previo lavado y desinfección del empaque verificando previamente que su empaque primario no se encuentre roto o perforado. 9. Agregar el queso encima de la tajada de acuerdo a la porción previamente estandarizada, con el objetivo de derretirse con el calor de la tajada. 10. Realizar prueba organoléptica de las tajadas de plátano maduro con queso doble crema. 11. Estandarizar el número de tajadas con queso cuajada a servir en cada porción según el gramaje establecido por grado de escolaridad.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		
FRUTA	**MANDARINA**	Mandarina, cruda	114,29	80,00	**114 g**	157,14	110,00	**157 g**	157,14	110,00	**157 g**	171,43	120,00	**171 g**	192,86	135,00	**193 g**	MANDARINA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 5. Contar, clasificar según tamaño, lavar y desinfectar la mandarina justo antes de su distribución de acuerdo a protocolo establecido por el operador, hacerlo en tandas de ser necesario según el volumen de usuarios y tiempos de ingreso de los beneficiarios al comedor escolar. Registrar en formato correspondiente el proceso de desinfección. 6. Distribuir según tamaño y nivel escolar con mano limpia.

MENÚ No. 11																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	SORBETE DE GUAYABA Y MARACUYÁ	Maracuyá, cruda	93,75	30,00	200 cc	93,75	30,00	200 cc	93,75	30,00	200 cc	93,75	30,00	220 cc	93,75	30,00	220 cc	SORBETE DE GUAYABA Y MARACUYÁ El día de la distribución: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según el protocolo del operador, registrar las actividades en el formato correspondiente, lavar las manos según protocolo establecido y verificar el estado de los ingredientes: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la guayaba y la maracuyá, registrar la desinfección en el formato correspondiente y picar las frutas. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes del total de agua (200 cc por ración como volumen total). Licuar por tandas las frutas picadas, leche en polvo y azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. 4. Colar la mezcla, realizar prueba organoléptica y registrar los resultados en el formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta alcanzar una temperatura entre 2°C y 6°C. Al momento de la distribución, añadir el agua restante en forma de hielo. Desinfectar por aspersión las bolsas de hielo antes de abrirlas y registrar esta desinfección. 6.En caso de no tener espacio en el refrigerador, incorporar el resto del agua como hielo desde el principio. 7. Asegurar que la bebida esté entre 2°C y 6°C antes de servir, y registrar esta temperatura en el formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de la porción según el nivel escolar y servir por baches o tandas, evitando que la bebida permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante la distribución. Si supera los 6°C, aplicar medidas correctivas inmediatas. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Guayaba, madura, cruda	40,00	30,00		40,00	30,00		40,00	30,00		40,00	30,00		40,00	30,00		
		Leche de vaca, entera, en polvo	7,00	7,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00		
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30,00	40 g	44,44	40,00	60 g	55,56	50,00	70 g	72,22	65,00	95 g	88,89	80,00	110 g	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, apariencia, olor, textura y cantidades, etc. 4. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en formato correspondiente. 5. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir. 6. Lavar, pelar, quitar impurezas y cortar las papas en medias lunas grandes pero delgadas, llevarlas a cocción en agua en ebullición con sal. 7. En sartén caliente y con aceite, agregar parte de las papas previamente cocidas y parte de los huevos revueltos. 8. Conservar a fuego medio/bajo e ir dando la vuelta por partes con ayuda de una pala hasta que la mezcla dore por los dos lados y repetir el proceso. 9. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 10. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 11. Estandarizar la porción a servir por nivel escolar con ayuda de la gramera y garantizar que su temperatura de distribución sea de mínimo de 60°C verificándola aleatoriamente y registrando en el formato establecido. NOTA: Continuar la preparación por tandas o baches para disminuir el partido de las tajadas de papa al momento de la cocción por las dos caras. De otra parte, la cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante, el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10,00	10,00		20,00	20,00		20,00	20,00		30,00	30,00		30,00	30,00		
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		0,70	0,70		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		7,00	7,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ ATOMATADO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92g**	50,00	50,00	**115g**	60,00	60,00	**138g**	ARROZ ATOMATADO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar, retirar la primera capa y picar finamente la cebolla cabezona. Lavar y picar los tomates en cubos pequeños o rallarlos. 3. En la olla de preparación del arroz, sofreír la cebolla en aceite. Luego agregar el tomate picado o rallado y cocinar hasta obtener un guiso. 4. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar). Una vez esté en ebullición, agregar el arroz, la sal y el guiso de tomate con cebolla. 5. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 6. Tomar la temperatura final de cocción y hacer prueba organoléptica según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 7. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	7,50	6,00		8,75	7,00		10,00	8,00		12,50	10,00		12,50	10,00		
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		2,11	2,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		0,80	0,80		
		Aceite de soya	3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		
FRUTA	**MANGO PICADO**	Mango Tommy Atkins, crudo	105,26	80,00	**80g**	131,58	100,00	**100 g**	131,58	100,00	**100 g**	131,58	100,00	**100 g**	131,58	100,00	**100 g**	MANGO PICADO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar los mangos según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4. Clasificar los mangos según tamaño, lavar y desinfectarlos según protocolo establecido por el operador. 5. Pelar y picar el mango en cubos uniformes. 6. Llevar a refrigeración en recipientes plásticos con tapa y verificar que al momento de servir la temperatura se encuentre entre 2°C y 6°C. Registrar en el formato correspondiente. 7. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar e iniciar su distribución en plato, vaso o pocillo secos, evitando su mezcla con preparaciones de línea caliente. Sacar por tandas o baches para garantizar que su temperatura se mantenga en el rango entre 2°C y 6°C. Verificar aleatoriamente su temperatura durante la distribución y registrar en el formato correspondiente.

MENÚ No. 12																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE FRESA**	Fresa, madura, cruda	63,16	60,00		63,16	60,00		63,16	60,00		63,16	60,00		63,16	60,00		SORBETE DE FRESA El día anterior a la preparación: *El día anterior o al momento de la recepción seleccionar, pesar, despitonar, lavar y desinfectar la fresa. Registrar la desinfección en formato correspondiente. Ubicar la fruta en recipiente o bolsa limpia y desinfectada, rotularla y llevarla a refrigeración o congelación. El día de la distribución: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volumen) y por tandas licuar la fresa previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 3. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 4. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 5. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 6. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 7. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	**200 cc**	13,00	13,00	**200 cc**	13,00	13,00	**200 cc**	15,00	15,00	**220 cc**	15,00	15,00	**220 cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO SALTEADA**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30,00		61,54	40,00		76,92	50,00		92,31	60,00		107,69	70,00		PECHUGA DE POLLO SALTEADA Día anterior a la preparación - Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo (entera o en filete). - Llevarla a refrigeración 24 horas antes de su preparación para garantizar que se encuentre completamente descongelada al momento de elaborar la receta. El día de la preparación 1.Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en los formatos correspondientes establecidos por el operador. 2.Lavar las manos según el protocolo institucional. 3.Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 4.Retirar la pechuga de pollo del refrigerador y verificar nuevamente su cantidad, textura y apariencia. 5.Picar la pechuga en fajitas o trozos medianos, cuidando que no se mantenga expuesta al ambiente por más de 20 minutos. Realizar el corte por tandas si es necesario. 6.Lavar, pelar y picar finamente el ajo. - Salteado: 7. Precalentar una olla o sartén de fondo grueso. 8. Agregar una cantidad moderada de aceite según la ficha técnica. 9.Incorporar las fajitas de pollo y saltearlas a fuego medio–alto, evitando amontonarlas para garantizar una cocción uniforme. 10.Agregar el ajo picado, la paprika y la sal. 11. Continuar salteando hasta que el pollo cambie completamente de color, pierda translucidez y alcance una textura firme. Nota: Si se requiere un mínimo de humedad para terminar la cocción, adicionar muy poca agua, solo la necesaria para evitar que se reseque, manteniendo la técnica de salteado. 12. Una vez el pollo esté completamente cocido, tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 13. Realizar la prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
		Ajo, crudo	0,21	0,20		0,21	0,20		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Paprika	0,20	0,20	**20 g**	0,20	0,20	**26 g**	0,20	0,20	**32 g**	0,20	0,20	**38 g**	0,20	0,20	**44 g**	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,70	0,70		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		11,00	11,00		
	ARROZ VERDE (PEREJIL)	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00		30,00	30,00		40,00	40,00		50,00	50,00		60,00	60,00		ARROZ VERDE (PEREJIL) 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidades. 2. Seleccionar, pesar, lavar, retirar primera capa y picar finamente la cebolla. Ponerla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Lavar y desinfectar el perejil. Registrar la desinfección en formato correspondiente y licuar el perejil en agua. 4. Medir el agua del licuado del perejil (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la olla donde está la cebolla sofreída, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 5. Bajar el fuego a nivel medio- bajo y tapar hasta que el arroz absorba la totalidad del agua y por ende quede suelto. 6. Finalmente mezclar con trinche o cuchara larga para separar los granos y tomar la temperatura final de cocción, registrar en el formato correspondiente. 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 8. estandarizar la porción a servir por nivel de escolaridad.
		Perejil, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00	**46 g**	2,11	2,00	**69 g**	4,21	4,00	**92 g**	5,26	5,00	**115 g**	5,26	5,00	**138 g**	
		Sal	0,20	0,20		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		0,80	0,80		
		Aceite de soya	2,00	2,00		4,00	4,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		

CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	**PAPA CHORREADA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,00	20,00	**Porción total 24 g (20g de papa + 4g de guiso)**	20,00	20,00	**Porción total 26 g (20g de papa + 6 g de guiso)**	30,00	30,00	**Porción total 38 g (30 g de papa + 8 g de guiso)**	40,00	40,00	**Porción total 53 g (40 g de papa + 13 g de guiso)**	50,00	50,00	**Porción total 66 g (50 g de papa + 16 g de guiso)**	PAPA CHORREADA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado (apariencia, olor y textura) y cantidad de papas, tomate y cebolla. 3. En una olla poner a hervir suficiente agua para re cubrir las papas. 4. Lavar las papas y quitarles las raíces y hacer remoción de brotes, nuevamente lavar para retirar restos. Partir en dos o cuatro según el tamaño de la papa para que se cocine más rápido y se facilite su estandarización. 5. Adicionar las papas lavadas y arregladas en el agua en ebullición y adicionar la sal, mantener en cocción de tres a cinco minutos. 6. Una vez cocidas las papas, tomar la temperatura final, apagar el fuego y retirarles el agua o escurrir. 7. Aparte, lavar los tomates y la cebolla, a esta última retirarle las capas secas o en mal estado. Picar estas dos verduras y llevarlas a sartén con aceite previamente caliente. Sofreír el guiso y adicionar a las papas cocidas y escurridas. 8. Registrar en formato la temperatura final de cocción en el formato correspondiente. 9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido y de ser necesario agregar más sal. 10. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir según grupo escolar con apoyo de la gramera.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		6,32	6,00		8,42	8,00		
		Tomate, crudo	2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		8,75	7,00		10,00	8,00		
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		
		Aceite de soya	1,00	1,00		1,00	1,00		2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		
FRUTA	**PIÑA PICADA**	Piña, cruda	145,45	80,00	**80g**	145,45	80,00	**80 g**	145,45	80,00	**80 g**	181,82	100,00	**100 g**	181,82	100,00	**100 g**	PIÑA PICADA EN TROZOS 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4. Lavar y desinfectar la piña, luego, proceder a pelarla y picarla. 5. Llevar a refrigeración entre recipientes plásticos y verificar que al momento de servir su temperatura se encuentre entre 2°C y 6°C, posteriormente registrar en formato correspondiente. 6. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar e iniciar su distribución en plato, vaso o pocillo seco evitando su mezcla con preparaciones de línea caliente. Sacar por tandas o baches para garantizar que su temperatura se mantenga en el rango entre 2°C y 6°C y verificar dicha temperatura aleatoriamente, registrarla en formato correspondiente.

MENÚ No. 13																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA**	Maracuyá, cruda	187,50	60,00	**200 cc**	187,50	60,00	**200cc**	187,50	60,00	**200cc**	187,50	60,00	**220cc**	187,50	60,00	**220cc**	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA 1. Limpiar y desinfectar las superficies, equipos, utensilios y el ambiente de trabajo, según el protocolo establecido por el operador. Lavar las manos correctamente y registrar esta actividad en el formato correspondiente. Verificar el estado de los ingredientes (maracuyá, azúcar y agua) revisar fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, empaque y cantidad y registrar cualquier novedad. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la maracuyá siguiendo el protocolo establecido. Registrar la desinfección en el formato correspondiente y partir cada maracuyá por la mitad y, con ayuda de una cuchara limpia, extraer toda la pulpa. 3. Se debe medir el total de agua potable requerida (140cc por ración). Y licuar la pulpa de maracuyá con el azúcar, utilizando solo la mitad del agua. 4. Colar la mezcla con un colador limpio para eliminar las semillas y otros residuos, se deberá agregar el resto del agua potable a la bebida ya colada, y así mismo realizar la prueba organoléptica (olor, sabor, color, textura) que se debe registrar en el formato correspondiente. 5. Se deberá refrigerar en recipientes plásticos hasta alcanzar una temperatura entre 2°C y 6°C. 6. Verificar y registrar que la bebida se encuentre entre 2°C y 6°C antes de iniciar la distribución. 7. Estandarizar el volumen de la porción según el nivel escolar. y así mismo servir por tandas, asegurando que el jugo no permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. 8. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura del jugo durante la distribución. Si esta supera los 6°C, aplicar medidas correctivas inmediatas. NOTA: Si no se cuenta con suficiente espacio en refrigeración, adicionar el agua restante en forma de hielo, utilizando bolsas previamente congeladas, lavadas y desinfectadas. Registrar esta desinfección en el formato correspondiente.
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA**	Res, carne magra, cruda	30,00	30,00	**23 g**	40,00	40,00	**31 g**	50,00	50,00	**39 g**	60,00	60,00	**46 g**	70,00	70,00	**54 g**	FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA El Día Anterior a la Preparación * Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de res y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la carne se encuentre descongelada al momento de la preparación. El Día de la Preparación 1. Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, apariencia, olor, textura y cantidades, etc. 4. Porcionar la carne de res previamente descongelada en trozos de tamaño mediano, agregarle el ajo y la cebolla picados junto con la sal y el romero para adobar. 5. Asar la carne de res adobada en recipiente con aceite caliente. 6. Una vez la carne se encuentre cocida y con la superficie dorada, tomar la temperatura de final de cocción y registrar en el formato establecido. 7. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato establecido. 8. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir según nivel de escolaridad y durante la distribución garantizar que la temperatura no sea menor a 65°C.
		Ajo, crudo	0,21	0,20		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		6,32	6,00		
		Romero, seco	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50		0,60	0,60		
		Aceite de Soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		
LEGUMINOSAS	**FRIJOLES GUISADOS CON ZAPALLO**	Frijol nima, crudo	20,00	20,00	**52 g**	25,00	25,00	**69 g**	30,00	30,00	**87 g**	35,00	35,00	**105 g**	40,00	40,00	**122 g**	FRÍJOLES GUISADOS CON ZAPALLO El Día Anterior a la Preparación: - Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques del frijol. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. - Poner los fríjoles a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente. El Día de la Preparación: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según el protocolo institucional. 2. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: revisar empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 3.Retirar del agua de remojo los frijoles, lavarlos bien y adicionar agua fresca suficiente para cubrirlos. Llevarlos a cocción a fuego medio. Agregar sal y comino desde el inicio de la cocción para favorecer la absorción de sabor. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cubos el zapallo y la zanahoria. Añadirlos a la olla cuando los frijoles comiencen a ablandar. 5. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar finamente la cebolla junca y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo y picar el tomate en cubos. 6. Sofreír la cebolla, el ajo y el tomate en un sartén con aceite y una pizca de sal hasta formar un guiso aromático. Adicionar una pizca adicional de comino al guiso para reforzar el perfil de sabor. 7. Cuando los frijoles y las verduras estén blandos, incorporar el guiso a la olla. Mezclar bien y dejar cocinar a fuego bajo por 5 minutos con tapa para integrar los sabores. 8. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente. 10. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Zapallo, crudo	3,08	2,00		6,15	4,00		9,23	6,00		12,31	8,00		15,38	10,00		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,35	2,00		4,71	4,00		7,06	6,00		9,41	8,00		11,76	10,00		
		Cebolla junca, tallos, cruda	2,50	1,00		5,00	2,00		7,50	3,00		10,00	4,00		12,50	5,00		
		Tomate, crudo	1,25	1,00		2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		6,25	5,00		
		Comino, semilla	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,70	0,70		0,80	0,80		
		Aceite de Soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		8,00	8,00		10,00	10,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92g**	50,00	50,00	**115g**	60,00	60,00	**138g**	ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00		
	TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO DOBLE CREMA	plátano hartón, maduro, crudo	20,83	15,00	**10 g de platano maduro + 10 g de queso**	55,56	40,00	**25 g de platano maduro + 20 g de queso**	55,56	40,00	**25 g de platano maduro + 20 g de queso**	55,56	40,00	**25 g de platano maduro + 20 g de queso**	55,56	40,00	**25 g de platano maduro + 20 g de queso**	TAJADA DE PLÁTANO MADURO CON QUESO 1. Limpiar, desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 4. Seleccionar, pesar, lavar y pelar el plátano maduro. 5. Tajar en láminas transversales de tamaño mediano y llevar a freír en aceite previamente caliente. 6. En un sartén con aceite previamente caliente insertar las tajadas de plátano y vigilar hasta que obtengan un color dorado. Retirar las tajadas de plátano del fuego con ayuda de un tenedor, trinche y escurrir el aceite. Una vez dorada. 7. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 8. Lavar y cortar el queso en porciones delgadas del gramaje indicado para cada nivel escolar previo lavado y desinfección del empaque verificando previamente que su empaque primario no se encuentre roto o perforado. 9. Agregar el queso encima de la tajada de acuerdo a la porción previamente estandarizada, con el objetivo de derretirse con el calor de la tajada. 10. Realizar prueba organoléptica de las tajadas de plátano maduro con queso doble crema. 11. Estandarizar el número de tajadas con queso cuajada a servir en cada porción según el gramaje establecido por grado de escolaridad.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,00	10,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		

MENÚ No. 14																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	Panela	10,00	10,00	**200cc**	10,00	10,00	**200cc**	10,00	10,00	**200cc**	10,00	10,00	**220cc**	10,00	10,00	**220cc**	AGUA DE PANELA CON LIMÓN 1. Limpiar y desinfectar superficies, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Medir el agua (200cc por ración). 3. Llevar el agua hasta ebullición y agregar la panela hasta que se disuelva completamente, esperar hasta que se repose el agua de panela. 4. De igual forma partir el limón en dos y exprimir para obtener su jugo. Reservar el zumo de limón en un recipiente plástico. 5. Finalmente mezclar el agua de panela en agua con el zumo del limón, revolver constantemente para hacer la mezcla uniforme. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar el volumen a servir y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C realizando tomas de temperatura aleatorias y registrándolas en el formato correspondiente.
		Limón, crudo	20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		
ALIMENTO PROTEICO	**HAMBURGUESA DE CARNE DE CERDO CON QUESO, LECHUGA Y TOMATE**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	30,00	30,00	**Hamburguesa 128 g (Carne 23 g, Pan 60g, verduras 25 g y Queso 20 g)**	40,00	40,00	**Hamburguesa 140 g (Carne 30 g, Pan 60g, verduras 30 g y Queso 20 g)**	50,00	50,00	**Hamburguesa 153 g (Carne 38g g, Pan 60g, verduras 35 g y Queso 20 g)**	60,00	60,00	**Hamburguesa 166 g (Carne 46 g, Pan 60g, verduras 40 g y Queso 20g)**	70,00	70,00	**Total Hamburguesa 178 g (Carne 53 g, Pan 60g, verduras 45 g y Queso 20g)**	HAMBURGUESA DE CARNE DE CERDO CON QUESO. LECHUGA Y TOMATE Día anterior a la preparación * Pasar la carne de cerdo a refrigeración desde la mañana y verificar el estado de los empaques, apariencia, olor, color, fecha de vencimiento y cantidad de la carne de cerdo. El día de la preparación: 1. Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 4. Sacar la carne de cerdo del refrigerador verificando nuevamente su apariencia. 5. Picar la carne de cerdo en trozos cuidando que esta no se mantenga expuesta al ambiente por más de 20 minutos, para esto hacerlo por tandas. 6. Lavar, pelar y picar el ajo. Adicionar sobre los trozos de carne de cerdo junto con la sal y el aceite. 7. Incorporar todo y llevar a salteado en paila o plancha. 8. Una vez esté cocida la carne de cerdo tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en formato correspondiente. 10. Estandarizar el tamaño de la porción a servir de acuerdo con los niveles escolares y garantizar que su distribución no sea en temperatura inferior a 60°C verificándola de forma aleatoria durante el proceso de distribución, lo cual debe quedar registrado en el formato correspondiente. LECHUGA Y TOMATE ENTRE LA HAMBURGUESA 1.Limpiar y desinfectar superficies, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3.Seleccionar, pesar, lavar, retirar pedúnculos y desinfectar el tomate. De igual forma, con la lechuga seleccionar, pesar, partir en dos de forma transversal, retirar el cogollo o centro, deshojar, lavar y desinfectar las hojas de la lechuga según protocolo establecido. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 4. Picar el tomate en rodajas y la lechuga en hojas. 5. Agregar el tomate y lechuga en la preparación de la hamburguesa. QUESO MOZZARELLA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 3. Registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4.Desinfección del empaque verificando previamente que su empaque primario no se encuentre roto o perforado. 5. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. PAN REGULAR HORNEADO 1. Verificar el estado de empaques del pan, su fecha de vencimiento, calidad organoléptica (apariencia, textura, color, olor y cantidad) y registrar esta última en el formato correspondiente. 2. Sacar con mano limpia el pan, ubicarlo sobre bandeja limpia, seca y desinfectada, incluir el filete de carne de cerdo junto con las verduras y ubicar una tajada de queso mozzarella encima de la carne, tapar con la otra tajada de pan. 3. Garantizar la distribución de la hamburguesa ensamblada con la carne mínimo en 60°C y evitar que esta permanezca al ambiente por más de 20 minutos, para ello mantener la carne en cadena de calor e ir ensamblando a medida de ingreso de los beneficiarios.
		Aceite de soya	1,00	1,00		1,00	1,00		2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		
		Ajo, crudo	0,21	0,20		0,21	0,20		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Lechuga común, cruda	18,18	10,00		18,18	10,00		18,18	10,00		27,27	15,00		27,27	15,00		
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50		0,60	0,60		
		Tomate, crudo	18,75	15,00		25,00	20,00		31,25	25,00		31,25	25,00		37,50	30,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**PAN EN LA HAMBURGUESA**	Pan de sal regular, horneado	60,00	60,00		60,00	60,00		60,00	60,00		60,00	60,00		60,00	60,00		
	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	15,00	15,00	**11 g**	20,00	20,00	**15 g**	40,00	40,00	**30 g**	115,00	115,00	**86 g**	170,00	170,00	**128 g**	PAPAS A LA FRANCESA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar, pesar, lavar muy bien las papas comunes y hacer remoción de brotes. 4. Cortar en bastones. 5. En un sartén con aceite previamente caliente agregar las papas y dorarlas hasta terminar su cocción (crocantes en la superficie y cocidas en el centro). 6. Tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de las porciones según cada nivel escolar y servir con cuchara grande o pinza cuidando de no romper los bastones.
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50		0,60	0,60		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		

MENÚ No. 15																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE GUAYABA**	Guayaba, madura, cruda	80,00	60,00		80,00	60,00		80,00	60,00		80,00	60,00		80,00	60,00		SORBETE DE GUAYABA El día de la distribución: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volumen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	**200 cc**	13,00	13,00	**200 cc**	13,00	13,00	**200 cc**	15,00	15,00	**220cc**	15,00	15,00	**220cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
LEGUMINOSAS	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	20,00	20,00		25,00	25,00		35,00	35,00		40,00	40,00		45,00	45,00		El Día Previo a la Preparación - Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques de las lentejas. - Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. - Poner las lentejas a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente. El Día de la Preparación 1.Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según el protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente. 2.Lavar las manos según protocolo institucional. 3.Verificar el estado de todos los ingredientes: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 4.Lavar, pelar y rallar el zapallo. 5.Lavar, pelar y rallar la zanahoria. 6.Lavar, retirar el pedúnculo y picar el tomate en cubos. 7.Lavar, pelar y picar finamente la cebolla junca y el ajo. 8.Retirar las lentejas del agua de remojo, lavarlas bien y adicionar agua fresca suficiente para cubrirlas. 9.Llevarlas a cocción a fuego medio. 10.Agregar sal y comino desde el inicio para favorecer la absorción del sabor. 11.Añadir la zanahoria rallada y el zapallo rallado cuando inicie la cocción. 12.Cocinar hasta que las lentejas estén blandas. 13.Aparte, sofreír a fuego medio la cebolla junca, el ajo y el tomate en aceite con una pizca de sal hasta formar un guiso aromático. 14.Una vez las lentejas estén blandas, incorporar el guiso a la olla. Mezclar bien y dejar cocinar por 5 minutos a fuego bajo para integrar los sabores.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,71	4,00		5,88	5,00		5,88	5,00		7,06	6,00		8,24	7,00		
		Zapallo, crudo	6,15	4,00		7,69	5,00		7,69	5,00		9,23	6,00		10,77	7,00		
		Tomate, crudo	5,00	4,00		6,25	5,00		6,25	5,00		7,50	6,00		8,75	7,00		
		Cebolla junca, tallos, cruda	10,00	4,00	**58 g**	12,50	5,00	**73 g**	15,00	6,00	**98 g**	17,50	7,00	**112 g**	17,50	7,00	**127 g**	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Comino, semilla	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		
		Sal	0,20	0,20		0,40	0,40		0,40	0,40		0,50	0,50		0,70	0,70		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		6,00	6,00		
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00		30,00	30,00		40,00	40,00		50,00	50,00		60,00	60,00		ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20	**46g**	0,20	0,20	**69 g**	0,30	0,30	**92 g**	0,40	0,40	**115 g**	0,40	0,40	**138 g**	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**MONEDITAS DE PLÁTANO**	Plátano hartón, verde, crudo	22,06	15,00	**10 g**	22,06	15,00	**10 g**	44,12	30,00	**20 g**	58,82	40,00	**26 g**	73,53	50,00	**33 g**	MONEDITAS DE PLÁTANO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar, pesar, lavar y pelar los plátanos verdes. 4. Trocear en monedas y llevar a freír en sartén con aceite previamente caliente hasta obtener color dorado y consistencia blanda algo crocante. 5. Tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente. 7. Estandarizar el tamaño de las porciones según nivel escolar con ayuda de la gramera y servir con cuchara determinada durante el proceso de estandarización o con mano limpia de acuerdo a protocolo. NOTA: La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura.
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		
ENSALADA DE VERDURAS	**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANGO**	Lechuga común, cruda	27,27	15,00	**45 g**	27,27	15,00	**45 g**	27,27	15,00	**45 g**	36,36	20,00	**60 g**	36,36	20,00	**60 g**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANGO 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la lechuga, la zanahoria y el mango. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas de lechuga deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 2. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria y el mango, pelar y rallar la zanahoria y picar en cuadros el mango. Aparte picar las hojas de lechuga en tiras. 3. Mezclar las verduras lechuga, zanahoria y mango, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 4. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar la sal. Realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 5. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.
		Mango Tommy Atkins, crudo	19,74	15,00		19,74	15,00		19,74	15,00		26,32	20,00		26,32	20,00		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00		17,65	15,00		17,65	15,00		23,53	20,00		23,53	20,00		
		Limón, crudo	2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		
		Cilantro, crudo	0,22	0,20		0,22	0,20		0,33	0,30		0,33	0,30		0,44	0,40		

MENÚ No. 16																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE BANANO**	Banano común, crudo	85,71	60,00	**200cc**	85,71	60,00	**200cc**	85,71	60,00	**200cc**	85,71	60,00	**220cc**	85,71	60,00	**220cc**	SORBETE DE BANANO El día de la distribución 1.Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volumen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente. 5. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 6. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 7. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00		
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30,00	**32 g**	44,44	40,00	**44 g**	55,56	50,00	**56 g**	72,22	65,00	**73 g**	88,89	80,00	**90 g**	**HUEVOS PERICOS** * Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lávar las manos según protocolo establecido.Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidades, etc. * Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en formato correspondiente. * Batir los huevos y agregar la sal. * Retirar hojas o partes secas de la cebolla, retirar hojas del tomate si las tiene. Lavar, desinfectar y cortar la cebolla y el tomate. * En sarten caliente y con aceite agregar la cebolla y tomate picados, dejar cocer y agregar los huevos batidos, conservar en fuego moderado y revolver constantemente. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. * Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. En caso de que la sede sea asignada para tomar contramuestras de la producción diaria hacerlo según el protocolo establecido. * Estandarizar la porción a servir según nivel escolar y garantizar que la preparación no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60°C verificándola aleatoriamente y registrándola en el formato correspondiente. **Nota**: Para grandes volúmenes de producción se recomienda hacer esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en su color y mejorar rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la que absorben los alimentos o queda adherida en guisos, no obstante el operador debe garantizar el aceite suficiente como medio de cocción en los casos de fritura.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Tomate, crudo	2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		6,25	5,00		7,50	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,50	2,50		3,00	3,00		3,50	3,50		4,00	4,00		
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92g**	50,00	50,00	**115g**	60,00	60,00	**138g**	ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,50	2,50		3,00	3,00		3,50	3,50		4,00	4,00		

CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	**TORTAS DE PAPA, BRÓCOLI Y QUESO**	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,11	10,00	**29 g**	27,78	25,00	**57 g**	27,78	25,00	**60 g**	33,33	30,00	**77 g**	44,44	40,00	**99 g**	TORTAS DE PAPA Y BRÓCOLI 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 4. Seleccionar, pesar, lavar y pelar la papa criolla, junto con el brócoli. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en formato correspondiente. 5. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadritos finamente el ajo, la cebolla y el perejil, dejar refrigerado. 6. En una olla con abundante agua en ebullición, añadir el brócoli y las papas. Dejar hervir durante 10-15 minutos, o hasta que estén blandas pero firmes. Escurrir y dejar enfriar ligeramente. 7. En un recipiente añadir la papa, el brócoli y a macerar o trocear hasta tener una consistencia semiblanda, Agregar la harina de trigo, la sal, el comino, el ajo, la cebolla, el perejil que ya previamente estaban picados y el queso rallado en el contenido de los huevos, bata con una cuchara o cucharón la mezcla anterior añadiendo agua hasta obtener una masa de consistencia ligera. 8. Calentar el aceite a temperatura media- alta en un sartén. Tomar porciones de la mezcla con una cuchara y freírlas en el aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. 9. Retirar las porciones fritas y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. 10. Estandarizar el tamaño de las porciones según nivel escolar con ayuda de la gramera y servir con cuchara determinada durante el proceso de estandarización o con mano limpia de acuerdo a protocolo. QUESO RALLADO 1. Lavar y desinfectar el empaque del queso verificando que este no se encuentre roto o perforado, registrar en formato correspondiente. 2. Cortar el queso en trozos grandes para facilitar el proceso de rallado. Rallar con rallador limpio y desinfectado y disponer entre recipiente limpio y desafectado, llevar a refrigeración hasta el momento de ser mezclado con los ingredientes indicados anteriormente. 3. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. Al inicio del servicio tomar la temperatura y verificar que esta se encuentre no mayor a 6°.
		Brócoli, crudo	17,50	7,00		30,00	12,00		30,00	12,00		37,50	15,00		50,00	20,00		
		Huevo de gallina, entero, crudo	2,22	2,00		3,89	3,50		5,56	5,00		8,89	8,00		8,89	8,00		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	1,00	1,00		2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5,00	5,00		10,00	10,00		10,00	10,00		15,00	15,00		20,00	20,00		
		Perejil, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,89	0,80		
		Cebolla cabezona, cruda	1,05	1,00		2,11	2,00		2,11	2,00		2,11	2,00		3,16	3,00		
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Comino, semilla	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,40	0,40		0,50	0,50		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,50	2,50		3,00	3,00		3,50	3,50		4,00	4,00		
FRUTA	**MANZANA**	Manzana común cruda	94,12	80,00	**94 g**	94,12	80,00	**94 g**	117,65	100,00	**118 g**	117,65	100,00	**118 g**	117,65	100,00	**118 g**	MANZANA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4. Contar, clasificar según tamaño, lavar y desinfectar la manzana. 5. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar e iniciar su distribución en plato, vaso o pocillo secos evitando su mezcla con preparaciones de línea caliente. Sacar por tandas o baches para garantizar que su temperatura se mantenga en el rango entre 2°C y 6°C. Verificar aleatoriamente su temperatura durante distribución y registrar en el formato correspondiente.

MENÚ No. 17																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	SORBETE DE MARACUYÁ-MANGO	Maracuyá, cruda	93,75	30,00	200cc	93,75	30,00	200cc	93,75	30,00	200cc	93,75	30,00	220cc	93,75	30,00	220cc	SORBETE DE MARACUYÁ–MANGO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos, etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar los mangos y maracuyás, registrar los procesos en el formato correspondiente. Pelar los mangos y cortar en trozos. Extraer la pulpa de maracuyá y separar las semillas según sea necesario. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes del total de agua (200 cc por ración como volumen total). Licuar por tandas la pulpa de maracuyá, el mango en trozos, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. 4. Colar la mezcla para retirar fibras o semillas, realizar prueba organoléptica y registrar los resultados en el formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta alcanzar una temperatura entre 2°C y 6°C. Al momento de la distribución, añadir el agua restante. Desinfectar por aspersión las bolsas de hielo antes de abrirlas y registrar esta desinfección. 6. En caso de no tener espacio en el refrigerador, incorporar el resto del agua como hielo desde el principio. 7. Asegurar que la bebida esté entre 2°C y 6°C antes de servir, y registrar esta temperatura en el formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de la porción según el nivel escolar y servir por baches o tandas, evitando que la bebida permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante la distribución. Si supera los 6°C, aplicar medidas correctivas inmediatas. NOTAS: * Evitar exponer el recipiente con jugo a la luz solar directa. * Si no se cuenta con suficiente espacio en refrigeración, adicionar el agua restante en forma de hielo, utilizando bolsas previamente congeladas, lavadas y desinfectadas. Registrar esta desinfección en el formato correspondiente.
		Mango Tommy Atkins, crudo	39,47	30,00		39,47	30,00		39,47	30,00		39,47	30,00		39,47	30,00		
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00		
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO GUISADAS CON HABICHUELA Y ZANAHORIA	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30,00	29 g Preparación total (19g de pechuga de pollo+ 10 g de guiso)	61,54	40,00	37 g Preparación total (25 g de pechuga de pollo+ 12 g de guiso)	76,92	50,00	48 g Preparación total (32 g de pechuga de pollo+ 16 g de guiso)	92,31	60,00	58 g Preparación total (38 g de pechuga de pollo + 20 g de guiso)	107,69	70,00	66 g Preparación total (44 g de pechuga de pollo + 22 g de guiso)	FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO GUISADAS CON HABICHUELA Y ZANAHORIA Día anterior a la preparación * Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo ya sea entera o en filete y llevarla a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que esta se encuentre descongelada al momento de la preparación. El día de la preparación 1. Desinfectar ambiente, superficies, equipos y utensilios según protocolos y registrar en formatos correspondientes dados por el operador. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 4. Sacar la pechuga de pollo del refrigerador y verificar nuevamente su apariencia y cantidad. 5. Cortar la pechuga en cubos medianos cuidando de que esta no se mantenga expuesta al ambiente por más de 20 minutos, para esto sacarla a picar por tandas. 6. Lavar, pelar, quitar impurezas y picar finamente la cebolla, el ajo y la zanahoria. De igual forma lavar, retirar puntas y picar la habichuela. 7. Incorporar todo, junto con el tomillo y llevar a cocción en olla a presión u olla con tapa los trozos de pechuga de pollo junto con las verduras picadas anteriormente, con sal y el aceite para facilitar su cocción en los jugos propios de la carne y la verdura. 8. Una vez esté cocida toda la preparación tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 9. Realizar la prueba organoléptica de la preparación de acuerdo con el protocolo establecido y registrar en formato correspondiente. 10. Estandarizar la porción a servir a cada nivel escolar con ayuda de la gramera y mantener la preparación a fuego bajo para garantizar su distribución en temperatura no menor a 60°C, para esto verificarla aleatoriamente y registrar en el formato correspondiente.
		Habichuela, cruda	3,33	3,00		4,44	4,00		5,56	5,00		6,67	6,00		7,78	7,00		
		Tomate, crudo	2,50	2,00		2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		6,25	5,00		
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Tomillo, molido	0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50		
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		0,70	0,70		
		Aceite de soya	3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		7,00	7,00		8,00	8,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92g**	50,00	50,00	**115g**	60,00	60,00	**138g**	ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		
FRUTA	**PIÑA PICADA**	Piña, cruda	90,91	50,00	**50 g**	145,45	80,00	**80 g**	145,45	80,00	**80 g**	181,82	100,00	**100 g**	181,82	100,00	**100 g**	PIÑA PICADA EN TROZOS 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Seleccionar según evaluación de calidad organoléptica perceptible (textura, apariencia, color, olor) y registrar dicha inspección en el formato correspondiente. 4. Lavar y desinfectar la piña, luego, proceder a pelarla y picarla. 5. Llevar a refrigeración entre recipientes plásticos y verificar que al momento de servir su temperatura se encuentre entre 2°C y 6°C, posteriormente registrar en formato correspondiente. 6. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar e iniciar su distribución en plato, vaso o pocillo seco evitando su mezcla con preparaciones de línea caliente. Sacar por tandas o baches para garantizar que su temperatura se mantenga en el rango entre 2°C y 6°C y verificar dicha temperatura aleatoriamente, registrarla en formato correspondiente.

MENÚ No. 18																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	SORBETE DE GUANÁBANA	Guanábana, cruda	85,71	60,00		85,71	60,00		85,71	60,00		85,71	60,00		85,71	60,00		SORBETE DE GUANÁBANA El día de la distribución: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques en caso de utilizar pulpa para este jugo, donde se evidenciará fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volumen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 3. Realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 4. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 5. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 6. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 7. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	**200 cc**	13,00	13,00	**200 cc**	13,00	13,00	**200 cc**	15,00	15,00	**220 cc**	15,00	15,00	**220 cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TROZOS CON SALSA TROPICAL	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30,00		61,54	40,00		76,92	50,00		92,31	60,00		92,31	60,00		POLLO EN TROZOS CON SALSA TROPICAL Día anterior a la preparación * Pasar la pechuga de pollo entera o en filete a refrigeración desde la mañana y verificar el estado de los empaques, apariencia, olor, color, fecha de vencimiento y cantidad. El día de la preparación 1. Limpiar y desinfectar superficies, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 4. Sacar la pechuga de pollo del refrigerador verificando nuevamente su cantidad, textura y apariencia. 5. Picar la pechuga en trozos medianos cuidando que esta no se mantenga expuesta al ambiente por más de 20 minutos, para esto hacerlo por tandas. NOTA: En caso de tener pechuga de pollo entera, antes de picar la carne se debe retirar la piel y el hueso. 5. Seleccionar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar en cuadritos el mango y la piña, adicionarlos en un sartén junto con el azúcar durante 3 minutos a fuego medio o hasta que se caramelice un poco la mezcla. 6.Picar en cuadros de tamaño mediano la pechuga de pollo y adicionarles la sal, proceder a asar la pechuga en el sartén con aceite previamente caliente a fuego moderado, agregar paulatinamente la mezcla de mango y piña y dejar cocinara fuego bajo. 7. Una vez esté cocido el pollo, tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 8. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en formato correspondiente. 9. Mantener el pollo a fuego bajo durante el proceso de distribución para garantizar que su temperatura no baje de los 60°C, estandarizar el tamaño de la porción de acuerdo con los grupos escolares y durante distribución estar monitoreando la temperatura en tomas aleatorias y registrándolas en el formato correspondiente
		Mango Tommy Atkins, crudo	26,32	20,00		39,47	30,00		52,63	40,00		65,79	50,00		65,79	50,00		
		Piña, cruda	36,36	20,00	**Total preparación 51 g (Pechuga de pollo 19 g + 32 g de salsa tropical)**	54,55	30,00	**Total preparación 73 g (Pechuga de pollo 25 g + 48 g de salsa tropical)**	72,73	40,00	**Total preparación 96 g (Pechuga de pollo 32 g + 64 g de salsa tropical)**	90,91	50,00	**Total preparación 118 g (Pechuga de pollo 38 g + 80 g de salsa tropical)**	90,91	50,00	**Total preparación 118 g (Pechuga de pollo 38 g + 80 g de salsa tropical)**	
		Azúcar blanco, granulado	4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
		Sal	0,10	0,10		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		7,00	7,00		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**53 g**	30,00	30,00	**82 g**	40,00	40,00	**114 g**	50,00	50,00	**143 g**	60,00	60,00	**166 g**	ARROZ CON FIDEOS 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla. Seguidamente sofreír la cebolla en el aceite en la olla de preparación del arroz directamente. Adicionar los fideos y ponerlos a sofreír junto con la cebolla. 3. Adicionar el agua, previamente medida (dos medidas de agua por una de arroz), a los fideos y dejar hasta ebullición. 4. Agregar la sal y el arroz, revolver. 5. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo 6. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 8. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar y distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C .
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,00	5,00		7,00	7,00		8,00	8,00		10,00	10,00		10,00	10,00		
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		0,50	0,50		
		Aceite de soya	3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00		
ENSALADA DE VERDURAS	**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANGO**	Lechuga común, cruda	27,27	15,00	**45 g**	27,27	15,00	**45 g**	27,27	15,00	**45 g**	36,36	20,00	**60 g**	36,36	20,00	**60 g**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANGO 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la lechuga, la zanahoria y el mango. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas de lechuga deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 2. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria y el mango, pelar y rallar la zanahoria y picar en cuadros el mango. Aparte picar las hojas de lechuga en tiras. 3. Mezclar las verduras lechuga, zanahoria y mango, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio. 4. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar la sal. Realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 5. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.
		Mango Tommy Atkins, crudo	19,74	15,00		19,74	15,00		19,74	15,00		26,32	20,00		26,32	20,00		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00		17,65	15,00		17,65	15,00		23,53	20,00		23,53	20,00		
		Limón, crudo	2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		
		Cilantro, crudo	0,22	0,20		0,33	0,30		0,33	0,30		0,44	0,40		0,44	0,40		

MENÚ No. 19																			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	109,09	60,00	200cc	109,09	60,00	200cc	109,09	60,00	200cc	109,09	60,00	220cc	109,09	60,00	220cc	JUGO DE PIÑA EN AGUA 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y el ambiente según el protocolo establecido por el operador, lavar las manos correctamente y registrar esta actividad en el formato correspondiente. Verificar el estado de los ingredientes, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, empaque y cantidad, registrando cualquier novedad. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la piña según protocolo establecido. Registrar en el formato correspondiente. 3. Pelar la piña, cortar en rodajas y retirar los corazones. 4. Medir el total de agua potable requerida (140cc por ración). 5. Licuar la piña junto con el azúcar y la mitad del agua. 6. Colar y agregar el agua restante. Refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura máxima de 6°C. 7. Realizar prueba organoléptica y registrarlo en el formato correspondiente. 8. Estandarizar el volumen de servido y verificar la temperatura máxima de 6°C al inicio del servido, registrar en el formato correspondiente 9. Verificar y registrar que la temperatura del jugo esté entre 2°C y 6°C antes del servido. Estandarizar el volumen de la porción según nivel escolar. Servir en tandas para garantizar que el jugo no permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante la distribución. Si supera los 6°C, tomar medidas correctivas inmediatas. NOTA: En caso de no contar con espacio suficiente en refrigeración, adicionar el agua restante en forma de hielo, utilizando bolsas previamente congeladas, lavadas y desinfectadas y registrar la desinfección.
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE CARNE DE CERDO CON ZAPALLO Y ARVEJA	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	30,00	30,00	43 g Preparación total (23g de carne de cerdo cocido+ 20g de verduras)	40,00	40,00	50 g Preparación total (30 g de carne de cerdo cocido+ 20 g de verduras)	50,00	50,00	62 g Preparación total (38 g de carne de cerdo cocido+ 24 g de verduras)	60,00	60,00	73 g Preparación total (46g de carne de cerdo cocido+ 27 g de verduras)	70,00	70,00	84 g Preparación total (53 g de carne de cerdoo cocido+ 31 g de verduras)	FAJITAS DE CARNE DE CERDO CON ZAPALLO Y ARVEJA Día anterior a la preparación •Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de cada paquete de carne de cerdo. Pasarlos a refrigeración (24 horas antes) para garantizar que la carne se encuentre descongelada al momento de la elaboración. •Seleccionar la arveja verde cruda, retirar impurezas (piedras, hojas, granos deteriorados). •Lavar la arveja con abundante agua potable y dejarla en remojo mínimo 8 horas o durante la noche para facilitar su cocción. _____ El día de la preparación 1. Limpiar y desinfectar superficies, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo establecido. 3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar (carne de cerdo, arveja remojada, cebolla, ajo, zapallo, cilantro, albahaca, aceite y sal), revisando empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. Registrar en el formato correspondiente. 4. Escurrir el agua de remojo de la arveja y cocerla en agua hirviendo hasta que esté blanda pero firme (sin desintegrarse). Escurrir y reservar. 5. Sacar la carne de cerdo del refrigerador y verificar nuevamente su apariencia. 6. Cortar la carne de cerdo en tiras de grosor mediano, evitando mantenerla expuesta al ambiente por más de 20 minutos. Sacar a picar por tandas. 7. Lavar, pelar y picar la cebolla cabezona y el ajo. 8. Lavar y rallar el zapallo crudo según lo establecido. 9. Lavar, desinfectar y picar finamente el cilantro crudo. 10. En un recipiente amplio, incorporar la carne de cerdo en tiras, la cebolla picada, el zapallo rallado, el ajo, la arveja cocida, la sal, la albahaca seca molida, el cilantro picado y el aceite de soya. Mezclar para integrar. 11. Llevar la mezcla a salteado en sartén o paila, manteniendo remoción constante para evitar adherencias y garantizar una cocción uniforme. 12. Una vez la carne esté completamente cocida, tomar la temperatura final y registrar en el formato correspondiente (≥ 74 °C). 13. Realizar la prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 14. Estandarizar el tamaño de la porción según el nivel escolar. 15. Garantizar que la preparación se distribuya a temperaturas ≥ 60 °C, verificando de forma aleatoria durante el proceso y registrando en el formato correspondiente.
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		
		Albahaca seca, molida	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		
		Cebolla cabezona, cruda	1,05	1,00		2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		
		Zapallo, crudo	7,69	5,00		7,69	5,00		10,77	7,00		12,31	8,00		13,85	9,00		
		Arveja verde, cruda	15,00	6,00		15,00	6,00		17,50	7,00		20,00	8,00		22,50	9,00		
		Cilantro, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		
		Aceite de soya	1,00	1,00		1,00	1,00		2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	46g	30,00	30,00	69g	40,00	40,00	92g	50,00	50,00	115g	60,00	60,00	138g	ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00		
	PAPA CRIOLLA DORADA CON QUESO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,00	20,00	16 g de papa criolla + 10 g de queso	20,00	20,00	16 g de papa criolla + 10 g de queso	30,00	30,00	24 g de papa criolla + 10 g de queso	55,00	55,00	44 g de papa criolla + 20 g de queso	60,00	60,00	48 g de papa criolla + 20 g de queso	PAPA CRIOLLA DORADA CON QUESO - Limpieza y verificación previa 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador. Registrar en formato correspondiente. 2. Lavar las manos según protocolo institucional. 3. Verificar la cantidad y el estado de la papa criolla (textura, apariencia, color, olor). Registrar inspección. - Preparación de las papas 4. Seleccionar, pesar, lavar muy bien las papas criollas y retirar brotes o impurezas visibles. 5. Llevar las papas a cocción en agua en punto de ebullición con sal por 2–3 minutos para ablandarlas ligeramente sin que se deshagan. 6. Retirar del fuego, escurrir y dejar reposar unos minutos para eliminar el exceso de humedad.
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,00	10,00		10,00	10,00		10,00	10,00		20,00	20,00		20,00	20,00		

MENÚ No. 20																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE GUAYABA**	Guayaba, madura, cruda	80,00	60,00		80,00	60,00		80,00	60,00		80,00	60,00		80,00	60,00		SORBETE DE GUAYABA El día de la distribución: 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad de estos etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la fruta. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar la fruta. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes de la cantidad total de agua (200 cc por ración es el total del volumen) y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una consistencia uniforme. 4. Colar y realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C y al momento de la distribución sacar la bebida concentrada y adicionar el agua faltante en forma de hielo, para ello sacar las bolsas de hielo previamente armadas y desinfectarlas por aspersión antes de abrirlas, registrar esta desinfección en el formato correspondiente . 6. En caso de no contar con el espacio necesario en el refrigerador adicionar el restante de agua en forma de hielo de acuerdo a lo indicado previamente. 7. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 8. Estandarizar el tamaño de su porción según nivel escolar e iniciar su distribución, servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante distribución para garantizar que esta mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C. NOTA: En caso de que la sede educativa cuente con pilas de hielo, estas se deben adicionar a la bebida en bolsa previamente lavada y desinfectada.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	**200cc**	13,00	13,00	**200cc**	13,00	13,00	**200 cc**	15,00	15,00	**220 cc**	15,00	15,00	**220 cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		
CEREAL	**ESPAGUETIS EN SALSA CRIOLLA CON QUESO**	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	20,00	20,00		25,00	25,00		30,00	30,00		35,00	35,00		45,00	45,00		ESPAGUETIS EN SALSA CRIOLLA CON QUESO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Hervir agua suficiente con sal y margarina indicados, cuando esta se encuentre en ebullición agregar los espaguetis y dejarlos por 10 a 12 minutos. Verificar que estén cocidos completamente pero no deshechos y tomar temperatura final de cocción, registrar en el formato correspondiente 3. Escurrir los espaguetis y realizar prueba organoléptica de acuerdo al protocolo establecido. 4. Aparte seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cubos la cebolla y el tomate. Sofreír todo en aceite caliente previa adición de sal, y adicionar a los espaguetis ya cocidos, mezclar y tomar nuevamente temperatura final de cocción, registrar en el formato correspondiente. 5. Realizar prueba organoléptica de acuerdo al protocolo y estandarizar la porción a servir según niveles de escolaridad, servir de inmediato con pinzas para no romperlos. NOTA: Se sugiere prepararlos por baches o tandas pequeñas para garantizar que estos queden sueltos. Idealmente entregar en temperatura mínima de 60°C. QUESO RALLADO 1. Lavar y desinfectar el empaque del queso verificando que este no se encuentre roto o perforado, registrar en formato correspondiente. 2. Cortar el queso en trozos grandes para facilitar el proceso de rallado. Rallar con rallador limpio y desinfectado y disponer entre recipiente limpio y desafectado, llevar a refrigeración hasta el momento de servido. 3. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. Al inicio del servicio tomar la temperatura y verificar que esta se encuentre máximo en 6°C. 4. Estandarizar el tamaño de la porción a servir para cada nivel y adicionar sobre cada plato con espaguetis al momento del servido. Sacar por tandas y garantizar que su temperatura no sea mayor a 6° y que el queso no mantenga expuesto al ambiente por más de 20 minutos.
		Tomate, crudo	2,50	2,00		3,75	3,00		3,75	3,00		6,25	5,00		7,50	6,00		
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00	**60 g Preparación total (55g de pasta+ 5g de queso)**	3,16	3,00	**79 Preparación total (69g de pasta+ 10g de queso)**	3,16	3,00	**93 g Preparación total (83 g de pasta+ 10 g de queso)**	5,26	5,00	**111 g Preparación total (96 g de pasta+ 15 g de queso)**	6,32	6,00	**144 g Preparación total (124 g de pasta+ 20 g de queso)**	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5,00	5,00		10,00	10,00		10,00	10,00		15,00	15,00		20,00	20,00		
		Sal	0,30	0,30		0,30	0,30		0,30	0,30		0,30	0,30		0,40	0,40		
		Margarina, con sal	4,00	4,00		6,00	6,00		8,00	8,00		10,00	10,00		12,00	12,00		

ACOMPAÑANTE		Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00		30,00	30,00		40,00	40,00		50,00	50,00		60,00	60,00		
	ARROZ BLANCO	Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		ARROZ BLANCO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla finamente, llevarla a sofreír en aceite previamente caliente. 3. Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofrita, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo. 5. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 7. Estandarizar porción a servir con ayuda de una gramera y garantizar que su temperatura de distribución no sea menor a 60°C.
		Sal	0,20	0,20	**46 g**	0,20	0,20	**69 g**	0,30	0,30	**92 g**	0,40	0,40	**115 g**	0,40	0,40	**138 g**	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00		
ENSALADA DE VERDURAS	**ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, MAIZ Y MANZANA**	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00		10,00	10,00		10,00	10,00		15,00	15,00		15,00	15,00		ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, MAIZ Y MANZANA 1. 1.Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador; registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo. Verificar el estado de todos los ingredientes (maíz tierno, manzana, lechuga, aguacate, limón, vinagre, aceite, cilantro y sal), revisando fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 2.Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la lechuga, el maíz tierno, las manzanas, el aguacate y el cilantro. oRetirar las primeras hojas secas de la lechuga, deshojarla y lavar y desinfectar cada hoja según protocolo. oSi el maíz está en mazorca, lavar, desinfectar y retirar los granos después de la desinfección. 3.Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. Lavar y desinfectar las manzanas y el limón. 4.Preparación de ingredientes: oRetirar el corazón de las manzanas, eliminar semillas y picar en cubos pequeños. oCortar el limón en cascos, exprimir y mezclar el zumo con las manzanas para evitar oxidación. oPicar la lechuga en tiras finas. oPicar finamente el cilantro. oCortar el aguacate Hass en cubos de tamaño uniforme y mezclar suavemente con un poco del zumo de limón para evitar oscurecimiento. 5.En un recipiente plástico limpio y desinfectado, mezclar la lechuga, el maíz tierno, las manzanas con limón, el aguacate, el cilantro, la sal, el aceite de soya y un chorrito de vinagre (según especificación técnica). Mezclar de manera suave para no deteriorar el aguacate. Llevar la mezcla a refrigeración para mantener la frescura. 6.Al inicio del servicio, verificar que la temperatura de la ensalada no supere los 6 °C. Realizar prueba organoléptica (color, sabor, textura y olor) y registrar los resultados en el formato correspondiente. 7.Estandarizar porciones según los niveles de escolaridad. Distribuir la ensalada asegurando que se mantenga ≤ 6 °C y que la exposición al ambiente no supere 20 minutos durante el servicio.
		Lechuga común, cruda	18,18	10,00		18,18	10,00		18,18	10,00		27,27	15,00		27,27	15,00		
		Aguacate Hass, Crudo	7,81	5,00		15,63	10,00		15,63	10,00		23,44	15,00		23,44	15,00		
		Limón, crudo	4,00	2,00	**35 g**	4,00	2,00	**40 g**	6,00	3,00	**40 g**	6,00	3,00	**60 g**	10,00	5,00	**60 g**	
		Vinagre	1,00	1,00		1,00	1,00		2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		
		Cilantro, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		
		Sal	0,10	0,10		0,10	0,10		0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO**	
FIRMA	Gabriela	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1005964870 - 1151961148**