ANEXO 9.3 GUIAS DE PREPARACION COMPLEMENTO PREPARADO EN SITIO ALMUERZO JORNADA UNICA

GUIAS DE PREPARACION PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR PAE CALI

COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO JORNADA UNICA

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**	**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 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	**SORBETE DE GUAYABA**	Guayaba, madura, cruda	80,0	60,0	**200cc**	80,0	60,0	**200cc**	80,0	60,0	**200cc**	80,0	60,0	**200cc**	80,0	60,0	**200cc**	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	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0		
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO EN TROZOS CON SALSA TROPICAL**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50,0	**Total Porción 46 g (38 g de cerdo + 8 g de fruta)**	60,0	60,0	**Total Porción 62 g (46 g de cerdo + 16 g de fruta)**	70,0	70,0	**Total Porción 69 g (53 g de cerdo + 16 g de fruta)**	80,0	80,0	**Total Porción 85 g (61 g de cerdo + 24 g de fruta)**	95,0	95,0	**Total Porción 104 g (72 g de cerdo + 32 g de fruta)**	CARNE DE CERDO EN TROZOS CON SALSA TROPICAL Día anterior a la preparación * Pasar el filete de cerdo 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 el cerdo del refrigerador verificando nuevamente su cantidad, textura y apariencia. 5. Picar el cerdo en trozos medianos cuidando que esta no se mantenga expuesta al ambiente por más de 20 minutos, para esto hacerlo por tandas. 6. 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. 7.Picar en cuadros de tamaño mediano la carne de cerdo 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. 8. Una vez esté cocido el pollo, tomar la 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 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	6,6	5,0		13,2	10,0		13,2	10,0		19,7	15,0		26,3	20,0		
		Piña, cruda	9,1	5,0		18,2	10,0		18,2	10,0		27,3	15,0		36,4	20,0		
		Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		
		Sal	0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ PRIMAVERA (ZANAHORIA Y ARVEJA)**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**62 g**	35,0	35,0	**89 g**	46,0	46,0	**116 g**	64,0	64,0	**158 g**	64,0	64,0	**158 g**	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. Cocinarlas 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 con tapa a fuego bajo. 7. Tomar la temperatura final de cocción y hacer prueba organoléptica según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Arveja seca, cruda	3,0	3,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0		5,9	5,0		7,1	6,0		8,2	7,0		8,2	7,0		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CRIOLLA DORADA CON ROMERO Y AJO**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	50,0	50,0	**40 g**	60,0	60,0	**48 g**	80,0	80,0	**64 g**	115,0	115,0	**92 g**	120,0	120,0	**96 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
		Romero, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Ajo, crudo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		

MENÚ No. 2																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	100,0	60,0	200cc	100,0	60,0	200cc	100,0	60,0	200cc	100,0	60,0	200cc	100,0	60,0	200cc	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	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO ASADO	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	76,9	50,0	32 g	84,6	55,0	35 g	96,9	63,0	40 g	113,8	74,0	47 g	138,5	90,0	57 g	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, 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. Trocear la pechuga de pollo o 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 en cuadrospequeños la cebolla y el ajo. Adicionarlo sobre los trozos de pollo junto con la sal, el orégano, paprika y el aceite. 7. Incorporar todo y llevar a salteado en paila o plancha. 8. Una vez esté cocida la pechuga de pollo 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.
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Orégano, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		6,0	6,0		8,0	8,0		
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	12,0	12,0	36 g	20,0	20,0	60 g	25,0	25,0	76 g	37,0	37,0	93 g	45,0	45,0	113 g	LENTEJAS GUISADAS CON ZAPALLO 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 a remojar entre abundante agua. 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 restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Lavar, pelar y picar en cubos el zapallo, la cebolla y el ajo. Lavar, pelar y rallar la zanahoria. 3. Retirar del agua de remojo a las lentejas, lavarlas bien y adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal, agregándoles, la zanahoria rallada, el zapallo y la sal, dejar cocer hasta que queden blandas. 4. Aparte sofreír a fuego medio la cebolla picada y el ajo, con previa adición de sal y una vez estén transparentes adicionarlos a las lentejas ya cocidas. Dejar conservar. 5. Tomar 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.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,4	2,0		3,5	3,0		4,7	4,0		5,9	5,0		7,1	6,0		
		Zapallo, crudo	3,1	2,0		4,6	3,0		6,2	4,0		7,7	5,0		9,2	6,0		
		Tomate, crudo	2,5	2,0		3,8	3,0		5,0	4,0		6,3	5,0		7,5	6,0		
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0		7,5	3,0		10,0	4,0		12,5	5,0		15,0	6,0		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Comino, semilla	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	60,0	60,0	**138 g**	64,0	64,0	**147 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CHORREADA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60,0	60,0	**59 g y 4 g de guiso**	70,0	70,0	**69 g papa y 6 g guiso**	80,0	80,0	**79 g papa y 7 g guiso**	110,0	110,0	**109 g papa y 10 g guiso**	135,0	135,0	**134 g papa y 11 g 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	4,2	4,0		6,3	6,0		7,4	7,0		10,5	10,0		11,6	11,0		
		Tomate, crudo	5,0	4,0		7,5	6,0		8,8	7,0		12,5	10,0		13,8	11,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,6	0,6		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		4,0	4,0		6,0	6,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y LECHUGA CON LIMÓN**	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	**30 g**	27,3	15,0	**45 g**	27,3	15,0	**45 g**	36,4	20,0	**60 g**	36,4	20,0	**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	12,5	10,0		18,8	15,0		18,8	15,0		25,0	20,0		25,0	20,0		
		Aguacate Hass, Crudo	15,6	10,0		23,4	15,0		23,4	15,0		31,3	20,0		31,3	20,0		
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		

MENÚ No. 3																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	**SORBETE DE GUANÁBANA**	Guanábana, cruda	85,7	60,0		85,7	60,0		85,7	60,0		85,7	60,0		85,7	60,0		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	13,0	13,0	**200 cc**	13,0	13,0	**200 cc**	13,0	13,0	**200 cc**	15,0	15,0	**200 cc**	15,0	15,0	**200 cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**ESTOFADO DE CARNE DE CERDO CON PAPA**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50,0	**Total Porción 54 g (38 g de cerdo, 10 g papa y 6 g de guiso)**	55,0	55,0	**Total Porción 65 g (42 g de cerdo, 15 g papa y 8 g de guiso)**	63,0	63,0	**Total Porción 78 g (48 g de cerdo, 20 g papa y 10 g de guiso)**	78,0	78,0	**Total Porción 98 g (59 g de cerdo, 25 g papa y 14 g de guiso)**	94,0	94,0	**Total Porción 117 g (71 g de cerdo, 30 g papa y 16 g de guiso)**	ESTOFADO DE CARNE DE CERDO CON PAPA. El Día Anterior a la Preparación * Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de cerdo 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, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad etc. 4.Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla y el ajo. 5. Picar la carne de cerdo en trozos o cuadros medianos, adicionarle la sal junto con la cebolla, albahaca y el ajo previamente picados para adobar. 6. Llevar la carne a cocción entre recipiente u olla con aceite previamente caliente y mantener a fuego moderado con tapa. 7. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros la papa. De igual forma seleccionar, pesar, lavar y picar el tomate. 8. Adicionar la papa y tomate picados a la carne en cocción, agregar un poco de agua y sal para evitar que la preparación se seque, mezclar a bajo fuego hasta que todo se encuentre cocido en sus propios jugos. 9. En recipiente aparte incorporar la harina de trigo en un poco de agua hasta que quede una mezcla no muy espesa ni muy suelta y llevarla a fuego medio revolviendo constantemente hasta que esta espese. Una vez finalizada esta salsa adicionarla a la carne con papa y guiso. 10. Tomar temperatura de final de cocción según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 11. Realizar prueba organoléptica. 12. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C. De ser necesario durante la distribución agregar un poco de agua para evitar que la preparación se seque demasiado o se pegue a la olla.
		Tomate, crudo	3,8	3,0		5,0	4,0		6,3	5,0		8,8	7,0		10,0	8,0		
		Cebolla cabezona, cruda	3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		7,4	7,0		8,4	8,0		
		Comino, semilla	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0		16,7	15,0		22,2	20,0		27,8	25,0		33,3	30,0		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	2,0	2,0		2,0	2,0		3,0	3,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**Total Porción 75 g (58 g arroz y 17 g fideos)**	35,0	35,0	**Total Porción 75 g (81 g arroz y 20 g fideos)**	46,0	46,0	**Total Porción 134 g (106 g arroz y 28 g fideos)**	50,0	50,0	**Total Porción 143 g (115 g arroz y 28 g fideos)**	55,0	55,0	**Total Porción 152 g (124 g arroz y 28 g fideos)**	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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	6,0	6,0		7,0	7,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		
		Sal	0,2	0,2		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		4,0	4,0		5,0	5,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO**	plátano hartón, maduro, crudo	69,4	50,0	**35 g**	83,3	60,0	**42 g**	111,1	80,0	**56 g**	138,9	100,0	**70 g**	152,8	110,0	**77 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, para garantizar homogeneidad en la fritura. 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. Freír 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. 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	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	1,0	1,0		1,0	1,0		2,0	2,0		3,0	3,0		3,0	3,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**VERDURAS ORIENTALES (REPOLLO, ZANAHORIA Y PIMENTÓN)**	Repollo blanco, crudo	21,4	15,0	**32 g**	28,6	20,0	**40 g**	28,6	20,0	**40 g**	35,7	25,0	**48 g**	42,9	30,0	**64 g**	VERDURAS ORIENTALES (REPOLLO, ZANAHORIA Y PIMENTÓN) 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 y lavar el repollo, zanahoria y el pimentón. Registrar todas las desinfecciones en el formato correspondiente. 3. Pelar la zanahoria, deshojar el repollo, retirar el pedúnculo y semillas al pimentón. Picar todas estas verduras en tiras. 4. En un sartén poner a calentar aceite, agregar las verduras y la sal, saltearlas hasta que se cocinen completamente. 5. Una vez las verduras se encuentren cocidas y en su punto, tomar la temperatura de final de cocción y registrar en el formato establecido. NOTA: Tener en cuenta que no se debe dejar saltear las verduras por más de 5 minutos, ya que esto puede hacer que no preserve su textura, sabor ni nutrientes. 6. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato establecido. 7. 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.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0		29,4	25,0		41,2	35,0		
		Pimentón rojo, crudo	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		17,6	15,0		
		Aceite de soya	1,0	1,0		2,0	2,0		3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		
		Sal	0,2	0,2		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,6	0,6		

MENÚ No. 4																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	109,1	60,0	200cc	109,1	60,0	200cc	109,1	60,0	200cc	109,1	60,0	200cc	109,1	60,0	200cc	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	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	60 g	55,6	50,0	60 g	66,7	60,0	70 g	72,2	65,0	78 g	83,3	75,0	89 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	6,3	6,0		6,3	6,0		6,3	6,0		8,4	8,0		9,5	9,0		
		Tomate, crudo	7,5	6,0		7,5	6,0		7,5	6,0		10,0	8,0		11,3	9,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
LEGUMINOSAS	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	12,0	12,0	31 g	20,0	20,0	51 g	25,0	25,0	65 g	37,0	37,0	95 g	45,0	45,0	115 g	ARVEJAS GUISADAS El Día Anterior a la Preparación. * Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques de las arvejas. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. 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 protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Retirar del agua de remojo a las arvejas, lavarlos bien y adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, quitar impurezas, retirar el pedúnculo y picar en cuadros el tomate. Llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente y adicionar sal. 4. Una vez estén blandas las arvejas, incorporar el guiso, mezclar y reservar a fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos. 5. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 7. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0		7,5	3,0		10,0	4,0		12,5	5,0		15,0	6,0		
		Tomate, crudo	2,5	2,0		3,8	3,0		5,0	4,0		6,3	5,0		7,5	6,0		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Comino, semilla	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	60,0	60,0	**138 g**	64,0	64,0	**147 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PURÉ DE PAPA COMÚN**	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,6	50,0	**55 g**	66,7	60,0	**66 g**	88,9	80,0	**88 g**	122,2	110,0	**120 g**	133,3	120,0	**132 g**	PURÉ 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 la papa (textura, apariencia, color, olor). 4. Seleccionar, pesar, lavar, hacer remoción de brotes y picar de forma uniforme a la mitad. 5. Llevarlas a cocción entre agua en ebullición en cantidad suficiente que la cubra y adicionar sal en la cantidad indicada. 6. 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. 7.Tomar la temperatura final de preparación y registrar en el formato correspondiente. 8. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 9. 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	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		
		Margarina, con sal	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)**	Repollo blanco, crudo	14,3	10,0	**30 g**	21,4	15,0	**45 g**	21,4	15,0	**45 g**	28,6	20,0	**60 g**	28,6	20,0	**60 g**	ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA) El Día Anterior a la Preparación: * 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. * Seleccionar, pesar, lavar, pelar, cortar en rodajas, retirar los corazones y picar la piña en cubos pequeños. * Cocer los cubos de piña en una olla con poca agua en ebullición y agregar el azúcar. * Cocer a fuego medio con tapa hasta que los trozos de piña obtengan un color dorado. * Retirar del fuego y reservar hasta que la temperatura baje a 60°, llevar a refrigeración hasta el siguiente día. 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 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 la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas del repollo, deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 3. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria, pelar y rallar. Aparte picar las hojas de repollo en tiras. 4. Mezclar las verduras repollo y zanahoria, 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 los cubos de piña previamente calada y realizar la prueba organoléptica. 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.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0		
		Piña, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0		
		Azúcar blanco, granulado	1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		

MENÚ No. 5																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	SORBETE DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		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	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	76,9	50,0		84,6	55,0		96,9	63,0		131,1	85,2		132,5	86,1		FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA El 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. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar la cebolla y el ajo. 5. Si la pechuga de pollo es entera (con hueso y piel) retirar la piel, el hueso y los ligamentos. 6. Picar en trozos de tamaño mediano la pechuga de pollo o filetes y adicionarles la sal, paprika, el ajo y la cebolla previamente picados. 7. Llevar la pechuga a cocción entre recipiente u olla con aceite previamente caliente y mantener a fuego moderado con tapa. 8. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar en cuadros la zanahoria y la papa. De igual forma seleccionar, pesar, lavar, despuntar y picar la habichuela en tajadas cortas y delgadas o moneditas. 9. Adicionar las verduras y la papa picadas a la pechuga en cocción, agregar un poco más de sal y mezclar a bajo fuego hasta que todo se encuentre cocido en sus propios jugos. Adicionar un poco de agua para evitar que se seque demasiado. 10. Una vez todo se encuentre cocido tomar temperatura de final de cocción según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 11. Realizar prueba organoléptica 12. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C. De ser necesario durante la distribución agregar un poco de agua para evitar que la preparación se seque demasiado o se pegue a la olla.
		Habichuela, cruda	27,8	25,0		33,3	30,0		38,9	35,0		38,9	35,0		50,0	45,0		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25,0		35,3	30,0		35,3	30,0		41,2	35,0		52,9	45,0		
		Sal	0,2	0,2	**Total Porción 82 g (32 g de pollo, 40 g de verduras y 10 g de papa)**	0,3	0,3	**Total Porción 98 g (35 g de pollo, 48 de verduras y 15 g papa)**	0,4	0,4	**Total Porción 112 g (40 g de pollo, 52 de verduras y 20 g papa)**	0,5	0,5	**Total Porción 164 g (54 g de pollo, 56 de verduras y 30 g papa)**	0,6	0,6	**Total Porción 161 g (54 g de pollo, 72 de verduras y 35 g papa)**	
		Cebolla cabezona, cruda	8,4	8,0		10,5	10,0		11,6	11,0		12,6	12,0		16,8	16,0		
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0		16,7	15,0		22,2	20,0		33,3	30,0		38,9	35,0		
		Aceite de soya	5,0	5,0		7,0	7,0		8,0	8,0		10,0	10,0		12,0	12,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ VERDE (PEREJIL)**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	64,0	64,0	**147 g**	65,0	65,0	**150 g**	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	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		6,3	6,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		
		Aceite de soya	4,0	4,0		5,0	5,0		7,0	7,0		9,0	9,0		11,0	11,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PLÁTANO MELADO**	plátano hartón, maduro, crudo	69,4	50,0	**53 g**	83,3	60,0	**63 g**	111,1	80,0	**83 g**	152,8	110,0	**116 g**	166,7	120,0	**130 g**	PLÁTANO MELADO 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 la cantidad y el estado del plátano (textura, apariencia, color, olor). 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y trocear el plátano maduro según niveles de escolaridad con el apoyo de la gramera. 4. Revisar el empaque y características organolépticas de la panela. 5. En un recipiente agregar la panela y suficiente agua cubriendo la cantidad de plátanos a cocer y esperar hasta que esta se encuentre en ebullición. 6. Adicionar los trozos de plátano al agua de panela en punto de ebullición hasta el logro de una consistencia firme pero cocida. 7. Tomar temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. Retirar el agua y dejar reposar. 8. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato establecido. 9. Estandarizar o separar las porciones según nivel de escolaridad y servir con pinza o mano limpia para facilitar el agarre y garantizar que no se partan los trozos
		Panela	1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		3,0	3,0		6,0	6,0		

MENÚ 6																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	**SORBETE DE GUANÁBANA**	Guanábana, cruda	85,7	60,0		85,7	60,0		85,7	60,0		85,7	60,0		85,7	60,0		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	13,0	13,0	**200 cc**	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200 cc**	15,0	15,0	**200 cc**	15,0	15,0	**200 cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**CHOP SUEY PECHUGA DE POLLO (REPOLLO Y ZANAHORIA)**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	76,9	50,0		84,6	55,0		96,9	63,0		126,2	82,0		138,5	90,0		CHOP SUEY PECHUGA DE POLLO (REPOLLO Y ZANAHORIA) El 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. 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. 4.Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar la cebolla y el ajo. 5. Si la pechuga de pollo es entera (con hueso y piel) retirar la piel, el hueso y los ligamentos. 6. Picar en trozos de tamaño mediano la pechuga de pollo o filetes y adicionarles la sal, el ajo y la cebolla previamente picados. 7. Llevar la pechuga a cocción entre recipiente u olla con aceite previamente caliente y mantener a fuego moderado con tapa. 8. Seleccionar, pesar, lavar, quitar impurezas y pelar la zanahoria y el pimentón. De igual forma seleccionar, pesar, deshojar y lavar las hojas del repollo. Rallar la zanahoria y picar en tiras delgadas el repollo. 9. Adicionar las verduras picadas a la pechuga en cocción, agregar un poco más de sal y mezclar a bajo fuego hasta que todo se encuentre cocido en sus propios jugos. Adicionar un poco de agua para evitar que se seque demasiado. 10. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C. De ser necesario durante la distribución agregar un poco de agua para evitar que la preparación se seque demasiado o se pegue a la olla.
		Repollo blanco, crudo	28,6	20,0		35,7	25,0		42,9	30,0		42,9	30,0		50,0	35,0		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0		29,4	25,0		29,4	25,0		35,3	30,0		41,2	35,0		
		Sal	0,3	0,3	**Total Porción 77 g (31 g de pollo y 46 g de verduras)**	0,4	0,4	**Total Porción 90 g (35 g de pollo y 55 g de verduras)**	0,5	0,5	**Total Porción 100 g (40 g de pollo y 60 g de verduras)**	0,6	0,6	**Total Porción 116 g (52 g de pollo y 64 g de verduras)**	0,7	0,7	**Total Porción 138 g (57 g de pollo y 81 g de verduras)**	
		Cebolla cabezona, cruda	8,4	8,0		9,5	9,0		10,5	10,0		10,5	10,0		11,6	11,0		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Achiote, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Pimentón rojo, crudo	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		23,5	20,0		
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		7,0	7,0		8,0	8,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		4,0	4,0		6,0	6,0		8,0	8,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO**	plátano hartón, maduro, crudo	69,4	50,0	**32 g**	90,3	65,0	**41 g**	111,1	80,0	**50 g**	138,9	100,0	**63 g**	152,8	110,0	**69 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, para garantizar homogeneidad en la fritura. 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. Freír 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. 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	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		

MENÚ No. 7																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	109,1	60,0	200cc	109,1	60,0	200cc	109,1	60,0	200cc	109,1	60,0	200cc	109,1	60,0	200cc	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	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	66,7	60,0	60 g	72,2	65,0	65 g	83,3	75,0	75 g	88,9	80,0	80 g	100,0	90,0	90 g	HUEVOS REVUELTOS 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 cantidades, etc. 4. Lavar los huevos y desinfectarlos según procedimiento establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 5. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir. 6. En sartén caliente con aceite agregar los huevos batidos, conservar en fuego moderado y revolver constantemente hasta que estén listos los huevos. 7. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 8. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 9. Estandarizar la porción a servir según cada nivel escolar, garantizar que no permanezca expuesto al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60°C verificándola aleatoriamente y registrando 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.
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0		
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	12,0	12,0	36 g	20,0	20,0	60 g	25,0	25,0	76 g	37,0	37,0	109 g	45,0	45,0	132 g	LENTEJAS GUISADAS CON ZAPALLO 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 a remojar entre abundante agua. 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 restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Lavar, pelar y picar en cubos el zapallo, la cebolla y el ajo. Lavar, pelar y rallar la zanahoria. 3. Retirar del agua de remojo a las lentejas, lavarlas bien y adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal, agregándoles, la zanahoria rallada, el zapallo y la sal, dejar cocer hasta que queden blandas. 4. Aparte sofreír a fuego medio la cebolla picada y el ajo, con previa adición de sal y una vez estén transparentes adicionarlos a las lentejas ya cocidas. Dejar conservar. 5. Tomar 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.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,4	2,0		3,5	3,0		4,7	4,0		5,9	5,0		7,1	6,0		
		Zapallo, crudo	3,1	2,0		4,6	3,0		6,2	4,0		7,7	5,0		9,2	6,0		
		Tomate, crudo	2,5	2,0		3,8	3,0		5,0	4,0		6,3	5,0		7,5	6,0		
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0		7,5	3,0		10,0	4,0		12,5	5,0		15,0	6,0		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Comino, semilla	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	60,0	60,0	**138 g**	64,0	64,0	**147 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CHORREADA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50,0	50,0	**50 g papa y 6 g guiso**	70,0	70,0	**69 g papa y 10 g guiso**	80,0	80,0	**79 g papa y 11 g guiso**	110,0	110,0	**109 g papa y 16 g guiso**	135,0	135,0	**134 g papa y 18 g 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	4,2	4,0		6,3	6,0		7,4	7,0		10,5	10,0		11,6	11,0		
		Tomate, crudo	5,0	4,0		7,5	6,0		8,8	7,0		12,5	10,0		13,8	11,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,6	0,6		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		4,0	4,0		6,0	6,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO**	Tomate, crudo	12,5	10,0	**30 g**	18,8	15,0	**45 g**	18,8	15,0	**45 g**	25,0	20,0	**60 g**	25,0	20,0	**60 g**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON CILANTRO 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 las verduras (tomate, pepino cohombro, cilantro) y el limón según el protocolo establecido. y registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 3. Retirar el pedúnculo al tomate. Picar el pepino cohombro y el tomate en cuadritos. y finalmente picar el cilantro. Cortar el limón en cascos, exprimir y reservar el zumo en un recipiente plástico limpio. 4. Mezclar las verduras con el cilantro picado y llevar la mezcla a refrigeración en un recipiente plástico limpio y desinfectado. 5. Al inicio del servicio, verificar que la temperatura de la ensalada no supere los 6°C. Agregar el zumo de limón y la sal según especificación técnica. y realizar la prueba organoléptica (color, olor, textura y sabor) y registrar los resultados en el formato correspondiente. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones según los niveles de escolaridad y distribuir las porciones garantizando que la temperatura se mantenga en un máximo de 6°C y la exposición al ambiente no supere los 20 minutos. Para ello, retirar la ensalada a la línea de distribución en tandas o baches menores a 20 minutos.
		Pepino Cohombro, crudo	13,3	10,0		20,0	15,0		20,0	15,0		26,7	20,0		26,7	20,0		
		Sal	0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		
		Lechuga común, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0		
		Limón, crudo	1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		

MENÚ No. 8																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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	**SORBETE DE FRESA**	Fresa, madura, cruda	63,2	60,0	**200cc**	63,2	60,0	**200cc**	63,2	60,0	**200cc**	63,2	60,0	**200cc**	63,2	60,0	**200cc**	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	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0		
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE CARNE DE CERDO CON ZAPALLO Y ARVEJA**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50,0	**Total Porción 78 g (38 g de cerdo y 40 g de verduras)**	55,0	55,0	**Total Porción 90 g (42 g de cerdo y 48 g de verduras)**	63,0	63,0	**Total Porción 100 g (48 g de cerdo y 52 g de verduras)**	78,0	78,0	**Total Porción 129 g (59 g de cerdo y 70 g de verduras)**	95,0	95,0	**Total Porción 132 g (72 g de cerdo y 60 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 en cada paquete de carne de cerdo 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. 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 carne de cerdo del refrigerador verificando nuevamente su apariencia. 3. Cortar la carne de cerdo en tiras de grosor mediano cuidando que la carne no mantenga expuesto al ambiente por más de 20 minutos, para esto sacar a picar por tandas. 4. Lavar, pelar y picar (solo aplica para la cebolla, zapallo y ajo) en cuadros la cebolla, zapallo, el ajo y la arveja. Adicionarlos sobre los trozos de carne de cerdo junto con la sal, la albahaca y el aceite. 5. Incorporar todo y llevar a salteado en paila o plancha. 6. Una vez esté cocida la carne de cerdo tomar la temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. 7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de la porción a servir de acuerdo a 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.
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Albahaca seca, molida	0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		7,4	7,0		8,4	8,0		
		Zapallo, crudo	61,5	40,0		76,9	50,0		76,9	50,0		84,6	55,0		92,3	60,0		
		Arveja verde, cruda	25,0	10,0		25,0	10,0		37,5	15,0		37,5	15,0		37,5	15,0		
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**75 g**	35,0	35,0	**100 g**	46,0	46,0	**134 g**	60,0	60,0	**166 g**	80,0	80,0	**212 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	6,0	6,0		7,0	7,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		
		Aceite de soya	2,0	2,0		2,0	2,0		4,0	4,0		4,0	4,0		5,0	5,0		

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PURÉ DE PAPA CRIOLLA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	50,0	50,0	**56 g**	60,0	60,0	**67 g**	80,0	80,0	**89 g**	110,0	110,0	**121 g**	120,0	120,0	**133 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	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		
		Margarina, con sal	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		

MENÚ No. 9																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	JUGO DE GUAYABA EN AGUA El día de la distribución: 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 guayaba según protocolo establecido por el operador. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Retirar los tallos o pedúnculos y partir cada guayaba en cuatro partes. 3. Medir el total de agua requerida para la preparación (140cc por ración). Licuar la guayaba junto con el azúcar utilizando solo la mitad del agua total. 4. Colar y agregar el agua restante en un recipiente limpio. Refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura entre 2°C y 6°C. 5. Realizar prueba organoléptica y verificar que la temperatura del jugo esté entre 2°C y 6°C antes de iniciar el servido. Registrar en el formato correspondiente. 6. Estandarizar el tamaño de la porción según el nivel escolar, servir por tandas para evitar que el jugo permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. 7. Tomar y registrar la temperatura aleatoriamente durante la distribución. Si supera los 6°C, aplicar medidas correctivas de inmediato. NOTA:Si no se dispone de espacio suficiente en refrigeración, añadir el resto del agua en forma de hielo usando bolsas previamente congeladas, lavadas y desinfectadas por aspersión antes de abrir. Registrar la desinfección en el formato correspondiente.
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	50,0	50,0	39 g	55,0	55,0	42 g	63,0	63,0	49 g	70,0	70,0	54 g	75,0	75,0	58 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	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0		5,3	5,0		5,3	5,0		6,3	6,0		6,3	6,0		
		Romero, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,5	0,5		
		Aceite de Soya	2,0	2,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
LEGUMINOSAS	FRIJOLES GUISADOS CON ZAPALLO	Frijol nima, crudo	12,0	12,0	39 g	20,0	20,0	42 g	25,0	25,0	49 g	37,0	37,0	54 g	45,0	45,0	58 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 a remojar entre abundante agua. 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 protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, revisar empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Retirar del agua de remojo a los fríjoles, lavarlos bien y adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros el zapallo y llevarlo a cocción junto con los fríjoles. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo o punto de tallo y picar en cuadros el tomate, posteriormente sofreír en un sartén previamente caliente con aceite y sal. 5. Una vez estén blandos los fríjoles incorporar el guiso previamente elaborado, mezclar y reservar a fuego bajo en la olla tapada por unos 5 minutos para que se incorporen los sabores. 6. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 8. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Zapallo, crudo	3,1	2,0		4,6	3,0		6,2	4,0		7,7	5,0		9,2	6,0		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,4	2,0		3,5	3,0		4,7	4,0		5,9	5,0		7,1	6,0		
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0		7,5	3,0		10,0	4,0		12,5	5,0		15,0	6,0		
		Tomate, crudo	2,5	2,0		3,8	3,0		5,0	4,0		6,3	5,0		7,5	6,0		
		Comino, semilla	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de Soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	60,0	60,0	**138 g**	64,0	64,0	**147 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**MONEDITAS DE PLÁTANO**	Plátano hartón, verde, crudo	73,5	50,0	**33 g**	88,2	60,0	**39 g**	117,6	80,0	**52 g**	147,1	100,0	**65 g**	161,8	110,0	**72 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	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y LECHUGA CON LIMÓN**	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	**30 g**	27,3	15,0	**45 g**	27,3	15,0	**45 g**	36,4	20,0	**60 g**	36,4	20,0	**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	12,5	10,0		18,8	15,0		18,8	15,0		25,0	20,0		25,0	20,0		
		Aguacate Hass, Crudo	15,6	10,0		23,4	15,0		23,4	15,0		31,3	20,0		31,3	20,0		
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4		

Menú 10																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	**SORBETE DE MANGO**	Mango Tommy Atkins, crudo	78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		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	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**CHULETA DE CERDO**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50,0		55,0	55,0		63,0	63,0		78,0	78,0		94,0	94,0		CHULETA DE CERDO Día anterior a la preparación * Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de cerdo 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. 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. Cortar la carne de cerdo en cuadros medianos cuidando que la carne no mantenga expuesto al ambiente por más de 20 minutos, para esto sacar a picar por tandas. 5. Seleccionar, pesar, pelar y triturar los dientes de ajo, adicionar esta pasta sobre la carne de cerdo picada y terminar el marinado con sal. 6. Aparte contar, lavar y desinfectar los huevos de acuerdo con el protocolo establecido por el operador y registrar en formato correspondiente. 7. Abrir y batir los huevos junto con la sal hasta garantizar uniformidad 8. Verificar la cantidad de la harina de trigo y verter en un recipiente ancho y no tan alto. 9. Poner a calentar suficiente aceite en una sartén. Pasar tandas de carne de cerdo por el huevo batido y sacar con ayuda de una cuchara o escurridera, de inmediato pasarlos a otro recipiente (puede ser plástico) para espolvorearles harina de trigo suficiente, mezclando para que esta se pegue a los trozos. Llevar los trozos de carne de cerdo apanados a fritura. Verificar su cocción mediante revisión de textura y color (dorado). 10. Tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato establecido para ello. 11. Realizar prueba organoléptica de acuerdo con protocolo establecido por el operador. 9. Distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C, para ello hacer verificaciones aleatorias durante distribución y registrar en el formato correspondiente. 12. Estandarizar el tamaño de las porciones según grupo escolar y distribuir con la cuchara determinada garantizando que los trozos no se distribuyan en temperatura inferior a 60°C. 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.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0		7,0	7,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		
		Ajo, crudo	0,5	0,5	**42 g**	0,5	0,5	**48 g**	0,5	0,5	**56 g**	0,5	0,5	**67 g**	0,5	0,5	**82 g**	
		Huevo de gallina, entero, crudo	1,1	1,0		2,2	2,0		3,3	3,0		3,3	3,0		4,4	4,0		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		7,0	7,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ VERDE (PEREJIL)**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	60,0	60,0	**138 g**	64,0	64,0	**147 g**	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	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		6,3	6,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		3,0	3,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA FRÍA DE PAPA (PAPA EN CUADRITOS) ZANAHORIA EN CUBOS, ARVEJA Y HABICHUELA CON SALSA BLANCA)**	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,6	50,0	**78 g**	66,7	60,0	**87 g**	88,9	80,0	**107 g**	122,2	110,0	**137 g**	122,2	110,0	**137 g**	ENSALADA FRÍA DE PAPA (PAPA EN CUADRITOS) ZANAHORIA EN CUBOS, ARVEJA Y HABICHUELA CON SALSA BLANCA 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 y lavar la papa, zanahoria y habichuela. Seguidamente pelar las papas y la zanahoria, para luego picarlas en cuadros. 3. Retirar puntas y picar en trozos pequeños la habichuela. De igual forma seleccionar, pesar, pelar, lavar y picar la cebolla cabezona en cuadros. 4. En cuanto a la arveja ya sea verde fresca o seca, seleccionar, pesar en neto o en bruto (con vaina), desgranar en caso de que se use arveja verde fresca entre su vaina y lavar. 5. Cocer la zanahoria, la habichuela, la arveja verde fresca y la papa entre poca agua en ebullición con sal. Si se usa arveja verde seca poner a remojar desde el día anterior o llevar a cocción desde una hora antes al inicio de la preparación de la ensalada. NOTA: Tener en cuenta que no se deberán dejar las verduras por más de 5 minutos en cocción, ya que esto puede hacer que no preserve su textura, sabor ni nutrientes. 6. Aparte reconstituir la leche en polvo entre el volumen de agua indicado por las instrucciones del producto. En sartén previamente caliente derretir la margarina y sofreír la cebolla cabezona, adicionar la harina de trigo y seguidamente la leche reconstituida previamente mezclando constantemente hasta lograr textura uniforme y espesa. 7. Verificar que tanto las papas como las verduras se encuentren en textura blanda pero aún firme (no deshechas) y verterles encima la salsa blanca previamente elaborada. Incorporar todo y tomar temperatura de final de cocción, registrar en formato correspondiente. 8. Retirar del fuego y dejar a temperatura ambiente con tapa verificando hasta que su temperatura llegue a 60°C y seguidamente llevar a refrigeración. 9. Minutos antes de iniciar la distribución verificar la temperatura (debe encontrarse máximo en 6°C) y registrar en el formato correspondiente. 10. Estandarizar el tamaño de la porción de acuerdo al nivel de escolaridad y durante la distribución sacar la preparación por baches o tandas para garantizar que esta no permanezca por más de 20 minutos al ambiente. 11. Garantizar que durante su distribución la temperatura no sea mayor a 6°C.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		
		Margarina, con sal	3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		
		Leche de vaca, entera, en polvo	3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0		6,3	6,0		7,4	7,0		8,4	8,0		9,5	9,0		
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		

MENÚ No. 11																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	**SORBETE DE MANGO**	Mango Tommy Atkins, crudo	78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		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	13,0	13,0	**200 cc**	13,0	13,0	**200 cc**	13,0	13,0	**200 cc**	15,0	15,0	**200 cc**	15,0	15,0	**200 cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**TROZOS DE CARNE DE CERDO CON ZANAHORIA Y HABICHUELA**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50,0	**Total preparación 83 g (38 g de cerdo, 5 g de papa y 40 g de verduras)**	55,0	55,0	**Total preparación 95 g (42 g de cerdo, 5 g de papa y 48 g de verduras)**	63,0	63,0	**Total preparación 110 g (48 g de cerdo, 10 g de papa y 52 g de verduras)**	78,0	78,0	**Total preparación 125 g (59 g de cerdo, 10 g de papa y 56 g de verduras)**	95,0	95,0	**Total preparación 164 g (72 g de cerdo, 20 g de papa y 72 g de verduras)**	TROZOS DE CARNE DE CERDO CON ZANAHORIA Y HABICHUELA El Día Anterior a la Preparación * Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de carne de cerdo 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. 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 la cantidad y el estado de todos los ingredientes (apariencia, textura, color, olor, etc.). 4. Sacar la carne del refrigerador y verificar nuevamente su apariencia y cantidad. 5. Cortar la de carne de cerdo 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. 4. Lavar, pelar, quitar impurezas y picar finamente la cebolla, el ajo, la zanahoria, el tomate y la papa en cuadros. De igual forma lavar, retirar puntas y picar la habichuela. 6. Incorporar todo y llevar a cocción en olla a presión u olla con tapa los trozos de carne de cerdo junto con las verduras picadas anteriormente y los cuadros de papa, con sal, tomillo y el aceite para facilitar su cocción en los jugos propios de la carne y la verdura. 7. Una vez esté cocida toda la preparación tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 8. Realizar la prueba organoléptica de la preparación de acuerdo a protocolo establecido y registrar en formato correspondiente. 8. 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.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25,0		35,3	30,0		41,2	35,0		41,2	35,0		52,9	45,0		
		Habichuela, cruda	27,8	25,0		33,3	30,0		33,3	30,0		38,9	35,0		50,0	45,0		
		Cebolla cabezona, cruda	3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		9,5	9,0		
		Tomate, crudo	3,8	3,0		5,0	4,0		6,3	5,0		7,5	6,0		11,3	9,0		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	5,6	5,0		5,6	5,0		11,1	10,0		11,1	10,0		22,2	20,0		
		Comino, semilla	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Sal	0,2	0,2		0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0		7,0	7,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON CILANTRO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	60,0	60,0	**138 g**	64,0	64,0	**147 g**	ARROZ BLANCO CON 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, cantidad, etc. 2. Seleccionar, pesar, lavar, retirar primera capa y picar finamente la cebolla. 3.En la olla de preparación del arroz, sofreír la cebolla en aceite directamente. 4 .Medir el agua (doble cantidad a la del arroz a preparar) y adicionarla a la cebolla sofreída, una vez esta se encuentre en ebullición agregar el arroz y la sal. 5. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo 6. Lavar y desinfectar el cilantro. Registrar la desinfección en formato correspondiente y picar finamente el cilantro. 7. Añadir el cilantro al arroz, previamente picado y revolver. 8. Tomar la temperatura final de cocción y hacer prueba organoléptica según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 9. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		6,3	6,0		6,3	6,0		
		Cilantro, crudo	0,3	0,3		0,3	0,3		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Sal	0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		6,0	6,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PURÉ DE PLÁTANO MADURO**	Plátano hartón, maduro, crudo	69,4	50,0	**58 g**	83,3	60,0	**70 g**	111,1	80,0	**93 g**	152,8	110,0	**125 g**	166,7	120,0	**138 g**	PURÉ DE PLATANO MADURO 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 del plátano maduro (apariencia, olor, textura y cantidad, etc.) 4. Retirar la cascara de los plátanos maduros y cortar en trozos. 5. Llevar a cocción los trozos de plátano en agua suficiente y en estado de ebullición. 6. Verificar constantemente su textura con la ayuda de un tenedor, una vez este blanda, tomar la temperatura final de cocción, registrar en el formato correspondiente y apagar. 7. Seguido, aplastar el plátano maduro previamente cocido hasta obtener una mezcla homogénea, incorporar la margarina junto con la sal, y la leche en polvo ya previamente lista y mezclar en caliente. 8. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 9. Estandarizar el tamaño de las porciones según nivel escolar con ayuda de la gramera y servir con cuchara determinada durante el proceso.
		Leche de vaca, entera, en polvo	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		
		Margarina, con sal	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		
		sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		

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	**JUGO DE GUAYABA EN AGUA**	Guayaba, madura, cruda	80,0	60,0	**200 cc**	80,0	60,0	**200 cc**	80,0	60,0	**200 cc**	80,0	60,0	**200 cc**	80,0	60,0	**200 cc**	JUGO DE GUAYABA EN AGUA El día de la distribución: 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 guayaba según protocolo establecido por el operador. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Retirar los tallos o pedúnculos y partir cada guayaba en cuatro partes. 3. Medir el total de agua requerida para la preparación (140cc por ración). Licuar la guayaba junto con el azúcar utilizando solo la mitad del agua total. 4. Colar y agregar el agua restante en un recipiente limpio. Refrigerar o adicionar pilas de hielo o bolsas plásticas con hielo (previamente desinfectadas) para garantizar temperatura entre 2°C y 6°C. 5. Realizar prueba organoléptica y verificar que la temperatura del jugo esté entre 2°C y 6°C antes de iniciar el servido. Registrar en el formato correspondiente. 6. Estandarizar el tamaño de la porción según el nivel escolar, servir por tandas para evitar que el jugo permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. 7. Tomar y registrar la temperatura aleatoriamente durante la distribución. Si supera los 6°C, aplicar medidas correctivas de inmediato. NOTA:Si no se dispone de espacio suficiente en refrigeración, añadir el resto del agua en forma de hielo usando bolsas previamente congeladas, lavadas y desinfectadas por aspersión antes de abrir. Registrar la desinfección en el formato correspondiente.
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	76,9	50,0	**Total preparación 40 g (32 g de pollo y 8 g de verduras)**	84,6	55,0	**Total preparación 45 g (35 g de pollo y 10 g de verduras)**	96,9	63,0	**Total preparación 51 g (40 g de pollo y 11 g de verduras)**	126,2	82,0	**Total preparación 63 g (52 g de pollo y 11 g de verduras)**	138,5	90,0	**Total preparación 68 g (57 g de pollo y 11 g de verduras)**	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA El 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. 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. Cortar los filetes de pechuga de pollo en tiras de grosor mediano cuidando que la carne no mantenga expuesto al ambiente por más de 20 minutos, para esto sacar a picar 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. Lavar, pelar y picar finamente el ajo. Poner a calentar el aceite en una sartén y adicionar los trozos de carne de pollo junto con el ajo picado anteriormente y el tomillo. Verificar su cocción mediante revisión de textura y color (dorado), tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato establecido para ello. 6. Aparte seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar en cubos la cebolla y el tomate. Sofreír todo en aceite caliente y adicionar al pollo previamente cocido. 7. Tomar nuevamente temperatura final de cocción, registrar en el formato correspondiente. 8. Realizar prueba organoléptica de acuerdo con el protocolo establecido por el operador. 9. 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. 10. Distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C, para ello hacer verificaciones aleatorias durante distribución y registrar en el formato correspondiente.
		Tomate, crudo	6,3	5,0		7,5	6,0		8,8	7,0		8,8	7,0		8,8	7,0		
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0		6,3	6,0		7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		

LEGUMINOSAS	**BLANQUILLOS GUISADOS**	Frijol blanco, crudo	12,0	12,0	**27 g**	20,0	20,0	**45 g**	25,0	25,0	**57 g**	37,0	37,0	**84 g**	45,0	45,0	**102 g**	BLANQUILLOS GUISADOS El Día Anterior a la Preparación. * Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques de los blanquillos. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. 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 protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Retirar del agua de remojo a los blanquillos, lavarlos bien y adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar en cuadros pequeños la cebolla, el tomate y el ajo. Agregar la sal a esta mezcla y llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente. 4. Una vez estén blandos los blanquillos incorporar el guiso y dejar en fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos. 5. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 6. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido y registrar. 7. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0		5,0	2,0		7,5	3,0		10,0	4,0		12,5	5,0		
		Tomate, crudo	2,5	2,0		2,5	2,0		3,8	3,0		5,0	4,0		6,3	5,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		
		Comino, semilla	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	60,0	60,0	**138 g**	64,0	64,0	**147 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		7,0	7,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CRIOLLA DORADA CON ROMERO Y AJO**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60,0	60,0	**48 g**	75,0	75,0	**60 g**	80,0	80,0	**64 g**	115,0	115,0	**92 g**	120,0	120,0	**96 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.
		Romero, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Ajo, crudo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	5,0	5,0		5,0	5,0		5,0	5,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA CON LIMÓN**	Lechuga común, cruda	27,3	15,0	**30 g**	36,4	20,0	**40 g**	36,4	20,0	**40 g**	54,5	30,0	**60 g**	54,5	30,0	**60 g**	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA CON LIMÓN 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, retirar los pedúnculos y desinfectar los tomates según el protocolo establecido. Seleccionar, pesar, partir la lechuga transversalmente, retirar el cogollo o centro, deshojar, lavar y desinfectar las hojas de la lechuga y este proceso de desinfección se deberá registrar en el formato correspondiente. 3. Picar los tomates en cuadritos. y la lechuga en tiras finas. Partir el limón en mitades, exprimir y reservar el zumo en un recipiente plástico limpio. 4. Mezclar el tomate y la lechuga en un recipiente plástico limpio y desinfectado. Llevar la mezcla a refrigeración, garantizando que la temperatura no supere los 6°C. 5. Al inicio del servicio, verificar que la temperatura de la ensalada no supere los 6°C. y agregar el zumo de limón y la sal según especificación técnica. Se deberá realizar la prueba organoléptica (color, olor, textura y sabor) y registrar los resultados en el formato correspondiente. 6. Estandarizar el tamaño de las porciones según los niveles de escolaridad. Distribuir las porciones garantizando que la temperatura se mantenga adecuada y la exposición al ambiente no exceda los 20 minutos. Para ello, retirar la ensalada a la línea de distribución en tandas o baches menores a 20 minutos.
		Tomate, crudo	18,8	15,0		25,0	20,0		25,0	20,0		37,5	30,0		37,5	30,0		
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Sal	0,1	0,1		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		

MENÚ No. 13																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	**SORBETE DE FRESA**	Fresa, madura, cruda	63,2	60,0		63,2	60,0		63,2	60,0		63,2	60,0		63,2	60,0		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	13,0	13,0	**200 cc**	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**TROZOS DE CARNE DE CERDO SALTEADOS**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0		75,0	75,0		TROZOS DE CARNE DE CERDO SALTEADOS El día anterior a la distribución * Si la carne de cerdo se encuentra en congelación pasar a refrigeración (0-4°C) desde el día anterior en la mañana. 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, cantidad etc. 4. Cortar la carne de cerdo en tiras de grosor mediano cuidando que la carne no mantenga expuesto al ambiente por más de 20 minutos, para esto sacar a picar por tandas. 5. Poner a calentar el aceite en una sartén y adicionar los trozos de carne de cerdo junto con la sal. Verificar su cocción mediante revisión de textura y color, tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato establecido para ello. 6. Realizar prueba organoléptica de acuerdo a protocolo establecido por el operador. 5. Distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C, para ello hacer verificaciones aleatorias durante distribución y registrar en el formato correspondiente. 7. 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	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Paprika	0,2	0,2	**38 g**	0,2	0,2	**42 g**	0,2	0,2	**48 g**	0,5	0,5	**53 g**	0,5	0,5	**57 g**	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0		35,0	35,0		46,0	46,0		50,0	50,0		70,0	70,0		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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	4,0	4,0	**69 g**	9,0	9,0	**106 g**	10,0	10,0	**134 g**	10,0	10,0	**143 g**	10,0	10,0	**189 g**	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		4,0	4,0		5,0	5,0		

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA EN SALSA BLANCA (MARGARINA, CILANTRO Y LECHE)**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50,0	50,0	**50 g de papa y 8 g de salsa blanca**	60,0	60,0	**59 g de papa y 9 g de salsa blanca**	80,0	80,0	**79 g de papa y 11 g de salsa blanca**	130,0	130,0	**129 g de papa y 18 g de salsa blanca**	130,0	130,0	**129 g de papa y 19 g de salsa blanca**	PAPA EN SALSA BLANCA (MARGARINA, CILANTRO Y LECHE) 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, hacer remoción de brotes, partirlas en dos o en cuatro si es grande. 5. Cocinar las papas con sal hasta que estén blandas pero no deshechas. 6. Tomar la temperatura de final cocción y registrar en el formato correspondiente. Escurrir el agua y reservar la papa cocinada. 7. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el cilantro, registrar en el formato correspondiente. Picar finamente y reservar. 8. Preparar o reconstituir la leche en polvo, adicionar la harina de trigo y la mantequilla, llevar la mezcla a cocción en fuego lento, por ultimo agregar el cilantro. 9. Tomar la temperatura de final de cocción de la salsa blanca, registrar en el formato correspondiente y verter dicha salsa a las papas ya cocidas. 10. Estandarizar el tamaño de la porción a servir para cada nivel escolar.
		Margarina, con sal	3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Leche de vaca, entera, en polvo	3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		11,0	11,0		11,0	11,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**VERDURAS SALTEADAS (BRÓCOLI, CEBOLLA, ZANAHORIA)**	Brócoli, crudo	12,5	5,0	**25 g**	37,5	15,0	**45 g**	37,5	15,0	**45 g**	37,5	15,0	**45 g**	50,0	20,0	**60 g**	VERDURAS SALTEADAS (BRÓCOLI, CEBOLLA 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 y desinfectar el brócoli y la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, pelar, lavar y desinfectar la cebolla cabezona. Registrar las desinfecciones en el formato correspondiente. 3. Picar la zanahoria en tiras y la cebolla en cuadros, luego de haberle retirado el tallo central. Separar el brócoli y trocear por rama. 4. En un sartén poner a calentar aceite y agregar las verduras, agregar sal y saltear hasta que se cocine las verduras. NOTA: NO dejar saltear las verduras por más de 5 minutos, ya que esto puede hacer que no preserve su textura, sabor ni nutrientes. 5. Una vez las verduras se encuentren cocidas y en su punto, tomar la temperatura de final de cocción y registrar en el formato establecido. 6. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato establecido. 7. 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.
		Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,0		15,8	15,0		15,8	15,0		15,8	15,0		21,1	20,0		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4		
		Aceite de soya	2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		4,0	4,0		6,0	6,0		

MENÚ No. 14																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	**JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA**	Maracuyá, cruda	187,5	60,0	**200cc**	187,5	60,0	**200cc**	187,5	60,0	**200cc**	187,5	60,0	**200cc**	187,5	60,0	**200cc**	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	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS REVUELTOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	61,1	55,0	**55 g**	66,7	60,0	**60 g**	83,3	75,0	**75 g**	88,9	80,0	**80 g**	100,0	90,0	**90 g**	HUEVOS REVUELTOS 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 cantidades, etc. 4. Lavar los huevos y desinfectarlos según procedimiento establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 5. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir. 6. En sartén caliente con aceite agregar los huevos batidos, conservar en fuego moderado y revolver constantemente hasta que estén listos los huevos. 7. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente. 8. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 9. Estandarizar la porción a servir según cada nivel escolar, garantizar que no permanezca expuesto al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60°C verificándola aleatoriamente y registrando 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.
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		6,0	6,0		6,0	6,0		
LEGUMINOSAS	**ARVEJAS GUISADAS CON PAPA**	Arveja seca, cruda	12,0	12,0	**33 g**	20,0	20,0	**56 g**	25,0	25,0	**74 g**	37,0	37,0	**115 g**	45,0	45,0	**140 g**	ARVEJAS GUISADAS CON PAPA El Día Anterior a la Preparación. * Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques de las arvejas. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua. 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 restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 4. Retirar del agua de remojo a las arvejas, lavarlos bien y adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 5. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar en cuadros medianos la papa y adicionarla a las arvejas en cocción. 6. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, quitar impurezas, retirar el pedúnculo o tallo y picar en cuadros el tomate. Llevar a sofreír en sartén con aceite previamente caliente y adicionar sal. 7. Una vez estén blandas las arvejas, incorporar el guiso, mezclar y reservar a fuego bajo con la olla tapada por unos 5 minutos. 8. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 10. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	2,2	2,0		5,6	5,0		11,1	10,0		22,2	20,0		27,8	25,0		
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0		7,5	3,0		10,0	4,0		12,5	5,0		15,0	6,0		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Achiote, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	60,0	60,0	**138 g**	64,0	64,0	**147 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**MONEDITAS DE PLÁTANO**	Plátano hartón, verde, crudo	73,5	50,0	**33 g**	88,2	60,0	**39 g**	88,2	60,0	**39 g**	147,1	100,0	**65 g**	161,8	110,0	**72 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	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)**	Repollo blanco, crudo	14,3	10,0	**30 g**	21,4	15,0	**45 g**	21,4	15,0	**45 g**	28,6	20,0	**60 g**	28,6	20,0	**60 g**	ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA) El Día Anterior a la Preparación: * 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. * Seleccionar, pesar, lavar, pelar, cortar en rodajas, retirar los corazones y picar la piña en cubos pequeños. * Cocer los cubos de piña en una olla con poca agua en ebullición y agregar el azúcar. * Cocer a fuego medio con tapa hasta que los trozos de piña obtengan un color dorado. * Retirar del fuego y reservar hasta que la temperatura baje a 60°, llevar a refrigeración hasta el siguiente día. 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 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 la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas del repollo, deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 3. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria, pelar y rallar. Aparte picar las hojas de repollo en tiras. 4. Mezclar las verduras repollo y zanahoria, 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 los cubos de piña previamente calada y realizar la prueba organoléptica. 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.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0		
		Piña, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0		
		Azúcar blanco, granulado	1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		2,0	2,0		

MENÚ No. 15																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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	**SORBETE DE GUAYABA**	Guayaba, madura, cruda	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		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	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO CON ESPINACA, CEBOLLA Y PIMENTÓN**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	76,9	50,0	**Porción total 60 g (32 g de pollo + 28 g de verduras)**	84,6	55,0	**Porción total 67 g (35 g de pollo + 32 g de verduras)**	96,9	63,0	**Porción total 76 g (40 g de pollo + 36 g de verduras)**	131,1	85,2	**Porción total 98 g (54 g de pollo + 44 g de verduras)**	138,5	90,0	**Porción total 109 g (57 g de pollo + 52 g de verduras)**	FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO CON ESPINACA, CEBOLLA Y PIMENTÓN El Día Anterior a la Preparación: * Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo 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. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar la espinaca, el pimentón, cebolla y el ajo. 5. Picar en fajitas de tamaño mediano la pechuga de pollo y adicionarles sal y el ajo previamente picado. 6. Asar la pechuga adobada en el sartén con aceite previamente caliente a fuego moderado, agregar paulatinamente la espinaca y el pimentón y dejar cocinar, revisar constantemente para que no se seque el pollo. 7. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato establecido. 8. Realizar prueba organoléptica. 9. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C.
		Espinaca, cruda	16,7	10,0		16,7	10,0		25,0	15,0		33,3	20,0		33,3	20,0		
		Cebolla cabezona, cruda	15,8	15,0		21,1	20,0		21,1	20,0		21,1	20,0		26,3	25,0		
		Pimentón rojo, crudo	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		17,6	15,0		23,5	20,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Achiote, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Aceite de soya	4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		9,0	9,0		11,0	11,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	40,0	40,0	**92 g**	50,0	50,0	**115 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PURÉ DE PAPA CRIOLLA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	50,0	50,0	**58 g**	60,0	60,0	**67 g**	80,0	80,0	**89 g**	110,0	110,0	**120 g**	135,0	135,0	**148 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	4,0	4,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		
		Margarina, con sal	4,0	4,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		

MENÚ No. 16																			
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	**SORBETE DE MANGO**	Mango Tommy Atkins, crudo	78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		78,9	60,0		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	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE CARNE DE CERDO ASADA**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50,0		55,0	55,0		63,0	63,0		78,0	78,0		94,0	94,0		FAJITAS DE CARNE DE CERDO 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 cerdo 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 cerdo 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	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0		5,3	5,0		6,3	6,0		7,4	7,0		7,4	7,0		
		Romero, seco	0,2	0,2	**38 g**	0,2	0,2	**42 g**	0,2	0,2	**48 g**	0,2	0,2	**59 g**	0,5	0,5	**71 g**	
		Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de Soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ VERDE (PEREJIL)**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0		35,0	35,0		46,0	46,0		65,0	65,0		70,0	70,0		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	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	**58 g**	3,2	3,0	**81 g**	4,2	4,0	**106 g**	5,3	5,0	**150 g**	6,3	6,0	**161 g**	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CHORREADA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50,0	50,0	**56 g**	70,0	70,0	**79 g**	80,0	80,0	**88 g**	110,0	110,0	**125 g**	135,0	135,0	**150 g**	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	4,2	4,0		6,3	6,0		7,4	7,0		10,5	10,0		10,5	10,0		
		Tomate, crudo	5,0	4,0		7,5	6,0		8,8	7,0		12,5	10,0		12,5	10,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,6	0,6		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)**	Repollo blanco, crudo	14,3	10,0	**30 g**	21,4	15,0	**45 g**	21,4	15,0	**45 g**	28,6	20,0	**60 g**	28,6	20,0	**60 g**	ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA) El Día Anterior a la Preparación: * 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. * Seleccionar, pesar, lavar, pelar, cortar en rodajas, retirar los corazones y picar la piña en cubos pequeños. * Cocer los cubos de piña en una olla con poca agua en ebullición y agregar el azúcar. * Cocer a fuego medio con tapa hasta que los trozos de piña obtengan un color dorado. * Retirar del fuego y reservar hasta que la temperatura baje a 60°, llevar a refrigeración hasta el siguiente día. 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 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 la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas del repollo, deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 3. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria, pelar y rallar. Aparte picar las hojas de repollo en tiras. 4. Mezclar las verduras repollo y zanahoria, 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 los cubos de piña previamente calada y realizar la prueba organoléptica. 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.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0		
		Piña, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0		
		Azúcar blanco, granulado	0,2	0,2		1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		

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	**JUGO DE PIÑA EN AGUA**	Piña, cruda	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**	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	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	61,1	55,0	**65 g**	66,7	60,0	**70 g**	77,8	70,0	**80 g**	88,9	80,0	**94 g**	100,0	90,0	**104 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	6,3	6,0		6,3	6,0		6,3	6,0		8,4	8,0		9,5	9,0		
		Tomate, crudo	7,5	6,0		7,5	6,0		7,5	6,0		10,0	8,0		11,3	9,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
LEGUMINOSAS	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	12,0	12,0	**36 g**	20,0	20,0	**60 g**	25,0	25,0	**76 g**	37,0	37,0	**106 g**	45,0	45,0	**132 g**	LENTEJAS GUISADAS CON ZAPALLO 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 a remojar entre abundante agua. 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 restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Lavar, pelar y picar en cubos el zapallo, la cebolla y el ajo. Lavar, pelar y rallar la zanahoria. 3. Retirar del agua de remojo a las lentejas, lavarlas bien y adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal, agregándoles, la zanahoria rallada, el zapallo y la sal, dejar cocer hasta que queden blandas. 4. Aparte sofreír a fuego medio la cebolla picada y el ajo, con previa adición de sal y una vez estén transparentes adicionarlos a las lentejas ya cocidas. Dejar conservar. 5. Tomar 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.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,4	2,0		3,5	3,0		4,7	4,0		5,9	5,0		7,1	6,0		
		Zapallo, crudo	3,1	2,0		4,6	3,0		6,2	4,0		7,7	5,0		9,2	6,0		
		Tomate, crudo	2,5	2,0		3,8	3,0		5,0	4,0		6,3	5,0		7,5	6,0		
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0		7,5	3,0		10,0	4,0		12,5	5,0		15,0	6,0		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Comino, semilla	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	50,0	50,0	**115 g**	60,0	60,0	**138 g**	70,0	70,0	**161 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPAS A LA FRANCESA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	**39 g**	70,0	70,0	**49 g**	80,0	80,0	**56 g**	100,0	100,0	**70 g**	110,0	110,0	**77 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	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO**	Tomate, crudo	18,8	15,0	**30 g**	18,8	15,0	**30 g**	25,0	20,0	**40 g**	37,5	30,0	**60 g**	37,5	30,0	**60 g**	ENSALADA DE LECHUGA, 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, partir en dos de forma transversal, retirar el cogollo o centro, deshojar, lavar y desinfectar las hojas de la lechuga. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente. 3. Retirar el cogollo o tallo y picar el tomate en cuadros medianos, las hojas de lechuga desinfectadas en tiras. 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.
		Lechuga común, cruda	27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		54,5	30,0		54,5	30,0		
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		

MENÚ No. 18																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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	**SORBETE DE GUAYABA**	Guayaba, madura, cruda	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		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	13,0	13,0	**200 cc**	13,0	13,0	**200 cc**	13,0	13,0	**200 cc**	15,0	15,0	**200 cc**	15,0	15,0	**200 cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA**	Res, carne magra, cruda	50,0	50,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0		75,0	75,0		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	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0		5,3	5,0		5,3	5,0		6,3	6,0		6,3	6,0		
		Romero, seco	0,2	0,2	**39 g**	0,2	0,2	**42 g**	0,2	0,2	**49 g**	0,5	0,5	**54 g**	0,5	0,5	**58 g**	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,5	0,5		
		Aceite de Soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0		6,0	6,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ PRIMAVERA (ZANAHORIA Y ARVEJA)**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**62 g**	35,0	35,0	**92 g**	46,0	46,0	**123 g**	64,0	64,0	**164 g**	80,0	80,0	**201 g**	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. Cocinarlas 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 con tapa a fuego bajo. 7. Tomar la temperatura final de cocción y hacer prueba organoléptica según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 8. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Arveja seca, cruda	3,0	3,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PURÉ DE PAPA CRIOLLA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	50,0	50,0	**56 g**	60,0	60,0	**67 g**	80,0	80,0	**89 g**	110,0	110,0	**121 g**	130,0	130,0	**145 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	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		8,0	8,0		
		Margarina, con sal	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		8,0	8,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		

MENÚ No. 19																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	69,8	60,0	200cc	69,8	60,0	200cc	69,8	60,0	200cc	69,8	60,0	200cc	69,8	60,0	200cc	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN AGUA 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 tomates de árbol, registrar los procesos en el formato correspondiente. Pelar y cortar los tomates de árbol en trozos. 3. Medir la mitad o tres cuartas partes del total de agua (200 cc por ración como volumen total). Licuar por tandas el tomate de árbol en trozos con el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. 4. Colar la mezcla para retirar semillas o fibras, 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.
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	TROZOS DE CARNE DE CERDO SALTEADOS	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	50,0	50,0	38 g	55,0	55,0	42 g	63,0	63,0	48 g	78,0	78,0	59 g	94,0	94,0	71 g	TROZOS DE CARNE DE CERDO SALTEADOS El día anterior a la distribución * Si la carne de cerdo se encuentra en congelación pasar a refrigeración (0-4°C) desde el día anterior en la mañana. 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, cantidad etc. 4. Cortar la carne de cerdo en tiras de grosor mediano cuidando que la carne no mantenga expuesto al ambiente por más de 20 minutos, para esto sacar a picar por tandas. 5. Poner a calentar el aceite en una sartén y adicionar los trozos de carne de cerdo junto con la sal. Verificar su cocción mediante revisión de textura y color, tomar temperatura de final cocción y registrar en el formato establecido para ello. 6. Realizar prueba organoléptica de acuerdo a protocolo establecido por el operador. 5. Distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C, para ello hacer verificaciones aleatorias durante distribución y registrar en el formato correspondiente. 7. 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	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Aceite de soya	1,0	1,0		2,0	2,0		2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		
LEGUMINOSAS	FRIJOLES GUISADOS CON ZAPALLO	Frijol nima, crudo	12,0	12,0	34 g	20,0	20,0	56 g	25,0	25,0	71 g	37,0	37,0	101 g	45,0	45,0	123 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 a remojar entre abundante agua. 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 protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes restantes a utilizar, revisar empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc. 2. Retirar del agua de remojo a los fríjoles, lavarlos bien y adicionarles agua fresca en cantidad suficiente que las cubra y llevarlas a cocción a fuego medio con sal. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadros el zapallo y llevarlo a cocción junto con los fríjoles. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar, quitar impurezas y picar en cuadros pequeños la cebolla y el ajo. Seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo o punto de tallo y picar en cuadros el tomate, posteriormente sofreír en un sartén previamente caliente con aceite y sal. 5. Una vez estén blandos los fríjoles incorporar el guiso previamente elaborado, mezclar y reservar a fuego bajo en la olla tapada por unos 5 minutos para que se incorporen los sabores. 6. Tomar temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador. 8. Estandarizar el tamaño de la porción a servir según nivel de escolaridad.
		Zapallo, crudo	3,1	2,0		4,6	3,0		6,2	4,0		7,7	5,0		9,2	6,0		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,4	2,0		3,5	3,0		4,7	4,0		5,9	5,0		7,1	6,0		
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0		7,5	3,0		10,0	4,0		12,5	5,0		15,0	6,0		
		Tomate, crudo	2,5	2,0		3,8	3,0		5,0	4,0		6,3	5,0		7,5	6,0		
		Comino, semilla	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de Soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	60,0	60,0	**138 g**	64,0	64,0	**147 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	1,0	1,0		3,0	3,0		3,0	3,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO**	plátano hartón, maduro, crudo	69,4	50,0	**35 g**	90,3	65,0	**46 g**	111,1	80,0	**56 g**	138,9	100,0	**70 g**	152,8	110,0	**77 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, para garantizar homogeneidad en la fritura. 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. Freír 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. 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	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		3,0	3,0		3,0	3,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y LECHUGA CON LIMÓN**	Lechuga común, cruda	27,3	15,0	**45 g**	27,3	15,0	**45 g**	36,4	20,0	**60 g**	36,4	20,0	**60 g**	36,4	20,0	**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	18,8	15,0		18,8	15,0		25,0	20,0		25,0	20,0		25,0	20,0		
		Aguacate Hass, Crudo	23,4	15,0		23,4	15,0		31,3	20,0		31,3	20,0		31,3	20,0		
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		

MENÚ No. 20																		
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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	**SORBETE DE FRESA**	Fresa, madura, cruda	63,2	60,0		63,2	60,0		63,2	60,0		63,2	60,0		63,2	60,0		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	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200cc**	13,0	13,0	**200 cc**	15,0	15,0	**200 cc**	15,0	15,0	**200 cc**	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	76,9	50,0		84,6	55,0		96,9	63,0		126,2	82,0		132,3	86,0		PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA El Día Anterior a la Preparación * Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento en cada paquete de pechuga de pollo y pasarlos a refrigeración (24 horas antes a su preparación) para garantizar que la pechuga de pollo 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. Seleccionar, pesar, pelar y picar el ajo. 5. En un sartén o plancha previamente caliente con aceite poner a saltear el pollo con el ajo previamente picado, albahaca y sal, dejar cocer en su propio jugo vigilando que no se seque mucho la carne por más o menos de 20 a 25 min hasta que la pechuga de pollo este totalmente dorada y cocida. 6. Mientras se cocina la pechuga, en un sartén previamente caliente poner a derretir la margarina, cuando ya esté totalmente derretida agregar el almidón de maíz revolver bien, diluir la leche en agua según las instrucciones de la etiqueta e ir agregando poco a poco, revolver constantemente hasta que no se evidencien grumos, por último, agregar sal y ajo. 7. Una vez finalizada la cocción de la pechuga de pollo ponerlo en una bandeja para enfriar y desmechar con dos tenedores toda la pechuga de pollo y para finalizar agregar la salsa anteriormente realizada, tomar la temperatura de final de cocción según protocolo establecido y registrar en el formato correspondiente. 8. Realizar prueba organoléptica. 9. Estandarizar el tamaño de las porciones a servir por nivel de escolaridad y garantizar que la temperatura de distribución no sea menor a 65°C.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	2,0	2,0		2,0	2,0		4,0	4,0		8,0	8,0		8,0	8,0		
		Margarina, con sal	2,0	2,0		2,0	2,0		4,0	4,0		8,0	8,0		8,0	8,0		
		Leche de vaca, entera, en polvo	2,0	2,0	**39 g**	2,0	2,0	**42 g**	4,0	4,0	**54 g**	8,0	8,0	**78 g**	8,0	8,0	**81 g**	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Albahaca seca, molida	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ESPAGUETIS SALTEADOS**	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	25,0	25,0	**75 g**	35,0	35,0	**106 g**	40,0	40,0	**123 g**	56,0	56,0	**170 g**	62,0	62,0	**190 g**	ESPAGUETIS SALTEADOS 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 restantes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad. 3. Hervir agua suficiente con sal y aceite indicados, cuando esta se encuentre en ebullición agregar los espaguetis y dejarlos por 10 a 12 minutos. 4. Verificar que estén cocidos completamente pero no deshechos y escurrirlos. 5. Seleccionar, pesar, pelar, lavar y picar en cubos la cebolla cabezona. De igual forma seleccionar, pesar, lavar, retirar el pedúnculo o tallo y picar el tomate en cuadros. 6. Sofreír el tomate y la cebolla picados en aceite caliente previa adición de sal, y una vez cocidos adicionarnos a los Espaguetis ya cocidos, mezclar y tomar temperatura final de cocción, registrar en el formato correspondiente. 7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido y registrar. 8. Estandarizar la porción a servir según grupos de edad, servir de inmediato con pinzas para no romperlos. Se sugiere prepararlos por baches o tandas pequeñas para garantizar que estos queden sueltos y no queden sobrecocidos.
		Tomate, crudo	5,0	4,0		7,5	6,0		10,0	8,0		12,5	10,0		15,0	12,0		
		Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0		6,3	6,0		8,4	8,0		10,5	10,0		12,6	12,0		
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	60,0	60,0	**138 g**	64,0	64,0	**147 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	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANGO**	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	**30 g**	27,3	15,0	**45 g**	27,3	15,0	**45 g**	36,4	20,0	**60 g**	36,4	20,0	**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	13,2	10,0		19,7	15,0		19,7	15,0		26,3	20,0		26,3	20,0		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0		
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								**GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO**										
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**						**1005964870 - 1151961148**				