Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI

Nombre EAS: FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR

Unidad de Servicio: CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS

GRUPO ÉTNICO : Indígena ___ Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)		TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1 (1 a 2 años	1 (3 a 5 años 11		
CARNE GUISADA EN TROZOS	Res, costilla, cruda	27,40	34,25	61,64	1. Cortar la carne de res en trozos medianos. 2. Lavar el tomate y la cebolla cabezona. 3. Picar el tomate y la cebolla finamente. 4. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 5. Sellar la carne en el aceite caliente hasta que esté dorada por todos lados. 6. Agregar el tomate y la cebolla picados a la olla. 7. Sofreír las verduras hasta que estén blandas y fragantes. 8. Añadir sal al gusto. 9. Cubrir la carne con agua. 10. Cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna y la salsa haya espesado, aproximadamente durante una hora. 11. Rectificar la sazón si es necesario. 12. Servir caliente.
	Tomate, crudo	6,25	6,25	12,50	
	Cebolla cabezona, cruda	5,26	5,26	10,53	
	Sal	0,40	0,40	0,80	
	Aceite de soya	3,00	3,00	6,00	
HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	60,0	120,00	1. Reunir todos los ingredientes y utensilios necesarios. 2. Verificar la frescura y calidad de los huevos. 4. Romper los huevos en un recipiente limpio y seco. 5. Añadir una pizca de sal al gusto. 6. Batir los huevos con un tenedor o batidor hasta homogeneizar la mezcla. 7. Calentar una sartén a fuego medio con una pequeña cantidad de aceite de soya. 8. Verter la mezcla de huevo batido en la sartén caliente. 9. Cocinar, revolviendo suavemente con una espátula, hasta que los huevos estén cocidos pero aún húmedos. 10. Servir inmediatamente.
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	3,0	3,0	6,00	
HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1. Lavar cuidadosamente el huevo bajo el chorro de agua fría potable. 2. Colocar el huevo en una olla pequeña. 3. Cubrir el huevo completamente con agua fría potable. 4. Llevar la olla a fuego alto hasta que el agua comience a hervir. 5. Reducir el fuego a medio-bajo para mantener un hervor suave. 6. Cocinar el huevo durante 10 minutos (para huevo duro) o 6-8 minutos (para huevo con la yema blanda). Retirar la olla del fuego. 8. Escurrir el agua caliente. Enfriar el huevo inmediatamente bajo un chorro de agua fría o en un baño de hielo para detener la cocción. 10. Pelar el huevo con cuidado.
HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1. Alistar todos los ingredientes y utensilios necesarios para la preparación. 2. Lavar y desinfectar el tomate y la cebolla cabezona. 3. Picar finamente la cebolla cabezona en brunoise (cuadritos pequeños). 4. Picar finamente el tomate en brunoise (cuadritos pequeños), retirando las semillas si se desea. 5. Verter una pequeña cantidad de aceite de soya en una sartén a fuego medio. 6. Sofreír la cebolla cabezona picada en el aceite caliente hasta que esté transparente y ligeramente dorada. 7. Agregar el tomate picado a la sartén con la cebolla sofrita y sofreír por unos minutos hasta que el tomate esté suave. 8. Cascar los huevos en un recipiente aparte y batir ligeramente con un tenedor. 9. Verter los huevos batidos en la sartén con el sofrito de cebolla y tomate. 10. Bajar el fuego a medio-bajo. 11. Revolver constantemente con una espátula para evitar que se peguen al fondo y lograr una cocción uniforme. 12. Sazonar con sal al gusto durante la cocción. 13. Cocinar hasta que los huevos estén cocidos pero aún ligeramente húmedos, evitando que se sequen demasiado. 14. Servir inmediatamente.
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,6	
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,6	
	Sal	0,4	0,4	0,8	
	Aceite de soya	3	3	6	
CHANGUA CON HUEVO Y CALADO	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1. Lavar cuidadosamente la cebolla cabezona. 2. Picar finamente la cebolla cabezona. 3. Calentar la leche de vaca en una olla a fuego medio. 4. Adicionar la cebolla cabezona picada a la leche caliente. 5. Sazonar con sal al gusto. 6. Cocinar a fuego lento hasta que la cebolla esté tierna. 7. Quebrar un huevo de gallina entero y crudo dentro de la leche caliente por cada porción a servir. 8. Cocinar los huevos hasta que estén a punto deseado (escalfados). 9. Servir inmediatamente la changua caliente. 10. Acompañar cada porción con tostadas o calados horneados.
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,6	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	
	Sal	0,4	0,4	0,8	
	Tostadas o calados, horneados	20	25	45	

OMELETTE (HUEVO CON QUESO CAMPESINO)	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	10	10	20	1. Alistar los ingredientes y utensilios necesarios. 2. Lavar y desinfectar el área de trabajo. 3. Picar finamente el queso campesino en cubos pequeños. 4. Cascar los huevos en un recipiente. 5. Sazonar los huevos con una pizca de sal al gusto. 6. Batir los huevos vigorosamente hasta obtener una mezcla homogénea. 7. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-bajo. 8. Añadir una pequeña cantidad de aceite de soya a la sartén caliente. 9. Verter la mezcla de huevo batido en la sartén. 10. Distribuir uniformemente el queso campesino picado sobre el huevo en la sartén. 11. Cocinar el omelette durante unos minutos, hasta que la parte inferior esté dorada y la parte superior esté casi cuajada. 12. Doblar el omelette por la mitad o en tercios, según la preferencia. servir.
	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	
	Sal	0,4	0,4	0,8	
	Aceite de soya	3	3	6	
TORTILLA ESPAÑOLA	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1. Pelar y cortar la papa en cubos de 1 cm aproximadamente. 2. Picar finamente la cebolla cabezona. 3. Picar finamente el tomate. 4. Calentar el aceite de soya en una sartén antiadherente a fuego medio. 5. Sofreír la cebolla y el tomate picados en el aceite caliente hasta que estén transparentes. 6. Agregar la papa en cubos a la sartén y sofreír durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. 7. Batir los huevos en un tazón grande y sazonar con sal al gusto. 8. Verter la mezcla de papa, cebolla y tomate en el tazón con los huevos batidos. 9. Mezclar suavemente para combinar todos los ingredientes. 10. Verter la mezcla en la sartén caliente con un poco más de aceite si es necesario. 11. Cocinar a fuego bajo durante 10-15 minutos, o hasta que la tortilla esté dorada en la parte inferior y cuajada en la superficie. 12. Colocar un plato grande sobre la sartén y voltear la tortilla con cuidado. 13. Deslizar la tortilla nuevamente en la sartén y cocinar durante otros 5-10 minutos, o hasta que esté dorada en ambos lados y completamente cocida en el centro. 14. Retirar la tortilla de la sartén y colocarla sobre un plato.
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	60	60	120	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,6	
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,6	
	Sal	0,4	0,4	0,8	
	Aceite de soya	3	3	6	
PECHUGA DE POLLO DESMECHADA A LA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	21,5	26,9	48,4	1. Lavar las pechugas de pollo con abundante agua. 2. Cocinar las pechugas de pollo en agua con sal hasta que estén completamente cocidas. 3. Dejar enfriar las pechugas de pollo cocidas. 4. Desmechar las pechugas de pollo finamente. 5. Lavar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona. 6. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio. 7. Sofreír la cebolla cabezona picada en el aceite caliente hasta que esté transparente. 8. Agregar el tomate picado a la sartén y sofreír hasta que se ablande. 9. Incorporar el pollo desmechado a la sartén con el sofrito. 10. Mezclar bien todos los ingredientes y sazonar con sal al gusto. 11. Cocinar a fuego lento durante unos minutos para que los sabores se integren. 12. Servir caliente.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,6	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,6	
	Sal	0,4	0,4	0,8	
	Aceite de soya	3	3	6	
CALDO DE CARNE Y PAPA	Res, costilla, cruda	34,2	34,2	68,4	1. Lavar cuidadosamente la costilla de res. 2. Pelar y lavar las papas. 3. Cortar las papas en trozos medianos. 4. Lavar y picar finamente la cebolla junca. 5. Lavar y picar finamente el cilantro. 6. Colocar la costilla de res en una olla grande. 7. Añadir agua suficiente para cubrir la carne. 8. Sazonar con sal al gusto. 9. Cocinar a fuego medio hasta que la carne esté blanda. 10. Agregar las papas a la olla. 11. Cocinar hasta que las papas estén blandas. 12. Incorporar la cebolla junca y el cilantro picado. 13. Cocinar por unos minutos adicionales. 14. Rectificar la sazón si es necesario. 15. Servir caliente.
	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	20	25	45	
	Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	17,5	35	
	Cilantro, crudo	3,3	3,3	6,6	
	Sal	0,4	0,4	0,8	
POLLO GUISADO EN TROZOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,3	26,9	59,2	1. Lavar la pechuga de pollo con abundante agua. 2. Picar finamente el tomate y la cebolla cabezona. 3. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 4. Sofreír la cebolla y el tomate picados en el aceite caliente hasta que estén blandos. 5. Agregar la pechuga de pollo a la olla y sellar por ambos lados. 6. Adicionar sal al gusto. 7. Cubrir la pechuga de pollo con agua. 8. Cocinar a fuego medio hasta que el pollo esté completamente cocido y tierno (aproximadamente 25-30 minutos). 9. Retirar la pechuga de pollo de la olla y dejar enfriar ligeramente. 10. Desmenuzar el pollo con un tenedor. 11. Incorporar el pollo cortar nuevamente a la olla con la salsa de tomate y cebolla. 12. Cocinar a fuego lento por unos minutos para que el pollo absorba los sabores de la salsa. 13. Rectificar la sazón si es necesario.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,6	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,6	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Aceite de soya	3	3	6	
OMELETTE CON QUESO DOBLE CREMA	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1. Cascar los huevos en un recipiente. 2. Sazonar los huevos con sal al gusto. 3. Batir los huevos vigorosamente hasta integrar la yema y la clara. 4. Cortar el queso doble crema en cubos pequeños. 5. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-bajo. 6. Añadir una pequeña cantidad de aceite de soya a la sartén caliente. 7. Verter la mezcla de huevo batido en la sartén. 8. Cocinar hasta que la base del omelette comience a cuajar. 9. Distribuir los cubos de queso sobre una mitad del omelette. 10. Doblar la otra mitad del omelette sobre el queso. 11. Cocinar por ambos lados hasta que el queso se derrita y el omelette esté dorado. 12. Retirar el omelette de la sartén y servir inmediatamente.
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	20	
	Sal	0,4	0,4	0,8	
	Aceite de soya	3	3	6	
CARNE PICADA GUISADA	Res, carne magra, cruda	20	25	45	1. Lavar la carne magra de res bajo el chorro de agua potable. 2. Picar la carne en cubos pequeños o molerla, según la preferencia. 3. Lavar los tomates y la cebolla cabezona bajo el chorro de agua potable. 4. Picar finamente los tomates y la cebolla cabezona. 5. Calentar el aceite de soya en una olla o sartén a fuego medio. 6. Sofreír la cebolla picada en el aceite caliente hasta que esté transparente. 7. Añadir el tomate picado a la olla y sofreír por unos minutos hasta que se ablande. 8. Incorporar la carne picada a la olla con el sofrito. 9. Cocinar la carne, revolviendo ocasionalmente, hasta que cambie de color y esté cocida. 10. Sazonar con sal al gusto, mezclando bien para distribuir el sabor. 11. Cocinar a fuego lento por unos minutos adicionales para que los sabores se integren. 12. Rectificar la sazón si es necesario.
	Tomate, crudo	11,3	11,3	22,6	
	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,4	14,8	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Aceite de soya	3	3	6	

HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1. Disponer los utensilios necesarios (sartén, espátula). 2. Verter una cantidad suficiente de aceite de soya en la sartén. 3. Calentar el aceite a fuego medio. 4. Cascar el huevo cuidadosamente en un recipiente aparte. 5. Verificar la ausencia de fragmentos de cáscara. 6. Deslizar suavemente el huevo del recipiente a la sartén con aceite caliente. 7. Sazonar con una pizca de sal al gusto. 8. Cocinar hasta alcanzar el punto de cocción deseado de la yema. 9. Retirar el huevo frito de la sartén con la espátula. 10. Servir inmediatamente.
	Aceite de soya	3	3	6	
	Sal	0,4	0,4	0,8	
PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	21,5	26,9	48,4	1. Lavar cuidadosamente las pechugas de pollo bajo el chorro de agua potable. 2. Retirar la piel de las pechugas de pollo. 3. Cortar las pechugas de pollo en trozos de tamaño uniforme. 4. Sazonar los trozos de pollo con sal al gusto. 5. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio. 6. Agregar los trozos de pollo a la sartén, asegurándose de no sobrecargarla. 7. Cocinar los trozos de pollo, volteándolos ocasionalmente, hasta que estén dorados y cocidos completamente en su interior. 8. Retirar los trozos de pollo de la sartén 9. Servir inmediatamente.
	Sal	0,4	0,4	0,8	
	Aceite de soya	3	3	6	
HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1. Lavar cuidadosamente los huevos. 2. Quebrar los huevos en un recipiente limpio. 3. Añadir sal al gusto. 4. Batir los huevos con un tenedor o batidor hasta integrar la sal. 5. Calentar una sartén a fuego medio. 6. Añadir una pequeña cantidad de aceite de soya a la sartén caliente. 7. Verter la mezcla de huevo batido en la sartén. 8. Cocinar la tortilla a fuego medio hasta que esté cocida y dorada por ambos lados. 9. Servir inmediatamente.
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Aceite de soya	3	3	6	
CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	20	25	45	1. Lavar la carne de res con abundante agua. 2. Poner la carne en una olla a presión con agua y sal al gusto. 3. Cocinar a presión hasta que la carne esté blanda y fácil de desmechar. 4. Retirar la carne de la olla y dejar enfriar. 5. Desmechar la carne finamente. 6. Lavar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona. 7. Calentar el aceite de soya en una sartén. 8. Sofreír la cebolla y el tomate picados hasta que estén blandos. 9. Agregar la carne desmechada a la sartén con el sofrito. 10. Revolver constantemente para integrar los ingredientes y calentar la carne. 11. Rectificar la sazón con sal si es necesario. 12. Servir caliente.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,6	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,6	
	Sal	0,4	0,4	0,8	
	Aceite de soya	3	3	6	
PECHUGA DESMECHADA A LA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	21,5	26,9	48,4	1. Lavar las pechugas de pollo con abundante agua. 2. Poner las pechugas en una olla con agua y sal. 3. Cocinar las pechugas a fuego medio hasta que estén bien cocidas. 4. Retirar las pechugas del agua y dejar enfriar. 5. Cortar las pechugas de pollo en hebras finas. 6. Lavar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona. 7. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio. 8. Sofreír la cebolla y el tomate picados en el aceite caliente hasta que estén blandos. 9. Agregar el pollo desmechado a la sartén con el sofrito. 10. Mezclar bien el pollo con el sofrito. 11. Cocinar a fuego lento durante unos minutos, revolviendo ocasionalmente, para que los sabores se integren. 12. Rectificar la sal si es necesario. 13. Servir caliente.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,6	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,6	
	Aceite de soya	3	3	6	
	Sal	0,4	0,4	0,8	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI

Nombre EAS: FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR

Unidad de Servicio: CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS

GRUPO ÉTNICO : Indígena ___ Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)		TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1 (1 a 2 años 11 meses)	1 (3 a 5 años 11 meses)		
PECHUGA DE POLLO EN TROZOS GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,26	43,01	75,27	1. Lavar la pechuga de pollo con abundante agua. 2. Retirar la piel de la pechuga de pollo. 3. Picar finamente el tomate y la cebolla cabezona. 4. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 5. Sofreír la cebolla y el tomate picados en el aceite caliente hasta que estén blandos. 6. Agregar la pechuga de pollo a la olla con el sofrito. 7. Sazonar con sal al gusto. 8. Cubrir la pechuga de pollo con agua. 9. Cocinar a fuego medio hasta que la pechuga esté completamente cocida. 10. Retirar la pechuga de pollo de la olla y dejar enfriar. 11. Cortar la pechuga de pollo. 12. Agregar el pollo nuevamente a la olla con la salsa. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos para que los sabores se integren.
	Tomate, crudo	6,25	6,25	12,50	
	Cebolla cabezona, cruda	5,26	5,26	10,53	
	Aceite de soya	3,00	3,00	6,00	
	Sal	0,40	0,40	0,80	
CARNE DE CERDO EN TROZOS GUISADA	Tomate, crudo	15,0	15,0	30,00	1. Lavar el tomate y la cebolla cabezona con abundante agua potable. 2. Picar la cebolla cabezona en trozos pequeños. 3. Picar el tomate en trozos pequeños. 4. Cortar la carne de cerdo magra en trozos de tamaño uniforme. 5. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 6. Dorar la carne de cerdo en el aceite caliente, removiendo ocasionalmente para evitar que se pegue. 7. Agregar la cebolla cabezona picada a la olla y sofreír hasta que esté transparente. 8. Incorporar el tomate picado a la olla y cocinar hasta que se ablande. 9. Sazonar con sal al gusto. 10. Bajar el fuego, tapar la olla y cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna y la salsa haya espesado, removiendo ocasionalmente. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,5	21,00	
	Cerdo, carne magra, cruda	30,0	40,0	70,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	3,5	3,5	7,00	
FILETE DE TILAPIA APANADA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	48,4	64,5	112,90	1. Limpiar y filetear la tilapia o mojarra, retirando piel y espinas. 2. Sazonar los filetes de tilapia con sal al gusto. 3. Batir el huevo de gallina en un recipiente hondo. 4. Verter la harina de trigo en otro recipiente hondo. 5. Sumergir cada filete de tilapia primero en la harina, cubriendo completamente. 6. Introducir el filete enharinado en el huevo batido, asegurando que quede bien impregnado. 7. Calentar suficiente aceite de soya en una sartén a fuego medio. 8. Freír los filetes apanados en el aceite caliente hasta que estén dorados por ambos lados. 9. Retirar los filetes de la sartén y colocarlos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 10. Servir inmediatamente.
	Huevo de gallina, entero, crudo	6,7	6,7	13,40	
	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10,0	10,0	20,00	
	Aceite de soya	6,0	6,0	12,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

CARNE DESMECHADA GUISADA	Res, carne magra, cruda	30,0	40,0	70,00	1. Lavar la carne magra de res con abundante agua. 2. Poner la carne en una olla a presión con suficiente agua y sal al gusto. 3. Cocinar a presión durante el tiempo necesario hasta que la carne esté blanda y se pueda desmechar fácilmente. 4. Retirar la carne de la olla, dejar enfriar y desmechar finamente. 5. Lavar y picar finamente la cebolla cabezona y el tomate. 6. Calentar aceite de soya en una sartén a fuego medio. 7. Sofritar la cebolla y el tomate picados en el aceite caliente hasta que estén blandos y transparentes. 8. Incorporar la carne desmechada al sofrito. 9. Mezclar bien la carne con el sofrito. 10. Cocinar a fuego bajo durante unos minutos, revolviendo ocasionalmente, para que los sabores se integren. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,60	
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,60	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	3,0	3,0	6,00	
PECHUGA DE POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	16,1	21,5	37,60	2. Retirar la piel de la pechuga de pollo (opcional). 3. Cortar la pechuga de pollo en cubos medianos. 4. Lavar los tomates y la cebolla cabezona. 5. Picar el tomate y la cebolla cabezona en cubos pequeños. 6. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 7. Añadir la cebolla picada a la olla y sofreír hasta que esté transparente. 8. Agregar el tomate picado a la olla y cocinar por unos minutos. 9. Incorporar el pollo en cubos a la olla. 10. Sazonar con sal al gusto. 11. Cocinar a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté cocido y los jugos se hayan reducido, aproximadamente 20-25 minutos. 12. Servir caliente.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,60	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,60	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
MOLLEJITAS DE POLLO GUISADAS	Pollo, molleja, cruda	30	40	70,00	1. Lavar cuidadosamente las mollejas de pollo bajo el chorro de agua fría. 2. Picar las mollejas en trozos de tamaño uniforme. 3. Lavar y picar finamente la cebolla junca. 4. Lavar y picar el tomate en cubos pequeños. 5. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 6. Sofreír la cebolla junca picada en el aceite caliente hasta que esté transparente. 7. Agregar el tomate picado a la olla y sofreír hasta que se ablande y suelte sus jugos. 8. Incorporar las mollejas de pollo picadas a la olla con el sofrito. 9. Sazonar con sal al gusto. 10. Cocinar a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que las mollejas estén tiernas y bien cocidas. Si es necesario, agregar un poco de agua para evitar que se sequen. Servir caliente.
	Cebolla junca, tallos, cruda	8	10	18,00	
	Sal	0,4	8,4	8,80	
	Tomate, crudo	8	3	11,00	
	Aceite de soya	3	0,4	3,40	

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

CARNE DE CERDO A LA CRIOLLA	Cerdo, carne magra, cruda	15	20	35,00	1. Cortar la carne de cerdo en cubos de tamaño uniforme. 2. Lavar y picar finamente la cebolla cabezona. 3. Lavar y picar el tomate en cubos pequeños. 4. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 5. Sellar la carne de cerdo en el aceite caliente hasta que esté dorada por todos lados. 6. Agregar la cebolla cabezona y el tomate picados a la olla. 7. Sofreír las verduras hasta que estén blandas. 8. Salpimentar al gusto. 9. Reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna y la salsa haya espesado. 10. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,60	
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,60	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	2	2	4,00	
ALBONDIGAS DE CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	Res, carne semigorda, molida, cruda	30	40	70,00	1. Picar finamente la cebolla cabezona y el tomate. 2. Mezclar la carne molida con la mitad de la cebolla picada y sal al gusto. 3. Formar albóndigas de tamaño uniforme con la mezcla de carne. 4. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 5. Sellar las albóndigas en el aceite caliente, dorándolas por todos lados. 6. Retirar las albóndigas de la olla y reservar. 7. En la misma olla, sofreír la cebolla restante hasta que esté transparente. 8. Añadir el tomate picado a la olla y cocinar hasta que se ablande. 9. Agregar sal al gusto a la salsa criolla. 10. Incorporar las albóndigas a la salsa criolla. 11. Cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que las albóndigas estén completamente cocidas y la salsa haya espesado. 12. Servir caliente.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,60	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,60	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	20	20	40,00	1. Cortar la carne de res en porciones individuales de tamaño uniforme. 2. Lavar y picar finamente el perejil. 3. Pelar y picar finamente la cebolla cabezona. 4. Pelar y triturar el ajo. 5. Mezclar el perejil, la cebolla, el ajo, la sal y una pequeña cantidad de aceite de soya en un recipiente. 6. Marinar la carne en la mezcla anterior durante al menos 30 minutos. 7. Calentar una plancha o sartén a fuego medio-alto. 8. Asar la carne en la plancha o sartén caliente, volteando ocasionalmente, hasta alcanzar el término de cocción deseado. 9. Retirar la carne de la plancha o sartén. 10. Servir inmediatamente.
	Perejil, crudo	4,4	4,4	8,80	
	Cebolla cabezona, cruda	6,3	6,3	12,60	
	Ajo, crudo	1,1	1,1	2,20	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4	4	8,00	
CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	30	40	70,00	1. Cortar la carne de cerdo en cubos de tamaño uniforme. 2. Lavar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona. 3. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 4. Adicionar la carne de cerdo a la olla y sellar por todos los lados. 5. Agregar el tomate y la cebolla picados a la olla con la carne. 6. Sazonar con sal al gusto. 7. Bajar el fuego, tapar la olla y cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna. Vigilar y agregar agua si es necesario para evitar que se seque. 8. Rectificar la sazón y servir caliente.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,60	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,60	
	Aceite de soya	2	2	4,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	

FILETE DE PECHUGA DE POLLO APANADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,3	43	75,30	1. Retirar la piel de la pechuga de pollo. 2. Cortar la pechuga de pollo en filetes delgados. 3. Sazonar los filetes de pollo con sal al gusto. 4. Batir el huevo en un recipiente hondo. 5. Verter la harina de trigo en un plato. 6. Pasar cada filete de pollo primero por la harina, cubriendo completamente. 7. Sumergir el filete de pollo enharinado en el huevo batido, asegurando que quede bien cubierto. 8. Volver a pasar el filete por la harina, presionando ligeramente para que se adhiera bien. 9. Calentar abundante aceite de soya en una sartén a fuego medio. 10. Freír los filetes de pollo apanados en el aceite caliente hasta que estén dorados y cocidos por dentro. 11. Retirar los filetes de pollo del aceite. Servir inmediatamente.
	Huevo de gallina, entero, crudo	6,7	6,7	13,40	
	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	20,00	
	Aceite de soya	6	6	12,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
FILITE DE TILAPIA APANADO CON BIENESTARINA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	48,4	64,5	112,90	1. Lavar la tilapia o mojarra bajo abundante agua fría. 2. Verificar la tilapia o mojarra, revisando que no lleve espinas y piel. 3. Salpimentar los filetes al gusto. 4. Batir el huevo en un recipiente hondo. 5. Disponer la harina de trigo en un plato llano. 6. Disponer la Bienestarina Más® en otro plato llano. 7. Pasar cada filete primero por la harina de trigo, asegurando una cobertura uniforme. 8. Sumergir el filete en el huevo batido, cubriendo completamente. 9. Empanizar el filete con la Bienestarina Más®, presionando ligeramente para asegurar la adherencia. 10. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio. 11. Freír los filetes apanados en el aceite caliente hasta que estén dorados y cocidos por dentro. 12. Retirar los filetes de la sartén y colocarlos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. 13. Servir inmediatamente.
	Huevo de gallina, entero, crudo	6,7	6,7	13,40	
	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	20,00	
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	15,00	
	Aceite de soya	6	6	12,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	30	40	70,00	1. Lavar la carne de res magra con abundante agua. 2. Cortar la carne en cubos de tamaño mediano. 3. Pelar la cebolla cabezona. 4. Lavar el tomate. 5. Picar finamente la cebolla cabezona y el tomate. 6. Calentar una olla con aceite de soya a fuego medio. 7. Sofreír la cebolla y el tomate picados en la olla hasta que estén blandos. 8. Agregar la carne a la olla y sofreír hasta que cambie de color. 9. Sazonar con sal al gusto. 10. Cubrir la carne con agua. 11. Cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna y el guiso haya espesado. 12. Rectificar la sazón. 13. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,60	
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,60	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	2	2	4,00	
CERDO EN SALSA MIEL MOSTAZA ASADO	Cerdo, carne magra, cruda	30	40	70,00	1. Cortar la carne de cerdo en porciones uniformes. 2. Sazonar las porciones de cerdo con sal al gusto. 3. Calentar el aceite de soya en una sartén o plancha a fuego medio. 4. Sellar las porciones de cerdo en el aceite caliente, dorando por ambos lados. 5. Mezclar en un recipiente la salsa de mostaza y la miel de abejas. 6. Verter la mezcla de miel y mostaza sobre las porciones de cerdo selladas. 7. Cocinar a fuego bajo, volteando ocasionalmente, hasta que la carne esté cocida y la salsa haya espesado. 8. Servir caliente.
	Salsa de mostaza	2	2	4,00	
	Miel de abejas, líquida	2	2	4,00	
	Aceite de soya	4	4	8,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	

HIGADO DE RES ENCEBOLLADO	Cilantro, crudo	4,4	4,4	8,80	1. Lavar el hígado de res bajo agua corriente. 2. Cortar el hígado en tajadas delgadas. 3. Sazonar las tajadas de hígado con sal al gusto. 4. Pelar y picar finamente la cebolla cabezona. 5. Lavar y picar finamente el cilantro. 6. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio. 7. Sofreír la cebolla picada en el aceite caliente hasta que esté transparente. 8. Adicionar las tajadas de hígado a la sartén y cocinar hasta que estén doradas por ambos lados, asegurándose de que estén cocidas en su interior. 9. Incorporar el cilantro picado al hígado encebollado. 10. Mezclar suavemente y retirar del fuego. 11. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,4	14,80	
	Res, hígado, crudo	30	40	70,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4	4	8,00	
PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA MIEL MOSTAZA	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,3	43	75,30	1. Lavar la pechuga de pollo con abundante agua potable. 2. Retirar la piel de la pechuga de pollo (opcional). 3. Cortar la pechuga de pollo en trozos de tamaño uniforme. 4. Sazonar los trozos de pollo con sal al gusto. 5. Calentar aceite de soya en una sartén a fuego medio. 6. Sellar los trozos de pollo en la sartén caliente hasta dorar ligeramente por todos los lados. 7. Bajar el fuego a mínimo. 8. Mezclar la salsa de mostaza y la miel de abejas en un recipiente. 9. Verter la mezcla de miel mostaza sobre los trozos de pollo en la sartén. 10. Cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté completamente cocido y la salsa haya espesado. 11. Verificar que la temperatura interna del pollo alcance los 74°C (165°F). 12. Servir caliente.
	Salsa de mostaza	60	60	120,00	
	Miel de abejas, líquida	2	2	4,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
CARNE DE HAMBURGUESA	Res, carne semigorda, molida, cruda	30	40	70,00	1. Pesar la carne semigorda molida según la ración establecida. 2. Lavar los tallos de cebolla junca y el tomate bajo agua corriente potable. 3. Pelar los dientes de ajo. 4. Picar finamente la cebolla junca y el ajo. 5. Cortar el tomate en cubos pequeños. 6. Mezclar en un recipiente la carne molida, la cebolla junca picada, el ajo picado y el tomate en cubos. 7. Salpimentar la mezcla al gusto, teniendo en cuenta las recomendaciones de sodio para la población objetivo. 8. Amasar la mezcla suavemente hasta integrar todos los ingredientes. 9. Dividir la mezcla en porciones iguales según el número de raciones a preparar. 10. Formar las hamburguesas con las manos, dándoles una forma redonda y aplanada. 11. Calentar una plancha o sartén a fuego medio con una pequeña cantidad de aceite de soya. 12. Cocinar las hamburguesas en la plancha o sartén, volteándolas para asegurar una cocción uniforme, Retirar las hamburguesas de la plancha o sartén. Servir inmediatamente.
	Ajo crudo	2,3	2,3	4,60	
	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	12,5	25,00	
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,60	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
CARNE DE CERDO A LA BBQ	Cerdo, carne magra, cruda	30	40	70,00	1. Cortar la carne de cerdo en cubos de tamaño uniforme. 2. Mezclar la salsa de mostaza, la panela rallada y la sal en un recipiente. 3. Adobar los cubos de carne de cerdo con la mezcla anterior, asegurando una cobertura completa. 4. Dejar marinar la carne adobada por al menos 30 minutos. 5. Calentar el aceite de soya en una sartén o plancha a fuego medio. 6. Sellar la carne por todos los lados hasta que esté dorada. 7. Bajar el fuego y cocinar la carne hasta que esté completamente cocida en su interior. 8. Servir caliente.
	Salsa de mostaza	1	1	2,00	
	Panela	1	1	2,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
PECHUGA DE POLLO A LA MIEL MOSTAZA	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,3	64,5	96,80	1. Lavar y secar las pechugas de pollo. 2. Sazonar las pechugas con sal al gusto. 3. Mezclar en un recipiente la miel de abejas y la salsa de mostaza. 4. Untar generosamente las pechugas de pollo con la mezcla de miel y mostaza. 5. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio. 6. Sellar las pechugas de pollo en la sartén caliente, dorando la piel por ambos lados. 7. Bajar el fuego a bajo y cocinar las pechugas hasta que estén cocidas en su interior. 8. Verificar la cocción interna con un termómetro (74°C). 9. Retirar las pechugas de la sartén y dejar reposar por unos minutos antes de servir. 10. Servir caliente.
	Salsa de mostaza	60	6,7	66,70	
	Miel de abejas, líquida	2	10	12,00	
	Sal	0,4	6	6,40	
	Aceite de soya	3	0,4	3,40	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI

Nombre EAS: FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR

Unidad de Servicio: CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS

GRUPO ÉTNICO : Indígena ___ Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)		TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1 (1 a 2 años 11 meses)	1 (3 a 5 años 11 meses)		
REFRESCO DE BIENESTARINA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA - PASTEURIZADA)	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250,00	1. Medir la cantidad necesaria de leche líquida de vaca pasteurizada según la ración a preparar. 2. Verificar la fecha de caducidad de la Bienestarina Más®. 3. Medir la cantidad de Bienestarina Más® en polvo sabor natural, según la ración a preparar. 4. Medir la cantidad de azúcar blanco granulado según la ración a preparar, ajustando al gusto y necesidad. 5. Verter la leche líquida en un recipiente limpio y desinfectado. 6. Agregar la Bienestarina Más® en polvo a la leche, gradualmente. 7. Mezclar con un batidor o cuchara, de forma continua, hasta disolver completamente la Bienestarina Más® y evitar la formación de grumos. 8. Añadir el azúcar blanco granulado a la mezcla. 9. Mezclar hasta disolver completamente el azúcar. 10. Refrigerar la preparación por al menos 30 minutos para mejorar su sabor y consistencia. 11. Servir frío y consumir inmediatamente después de la preparación.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	15	15	30,00	
	Azúcar blanco, granulado	3	3	6,00	
ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	20	25	45,00	1. Medir la cantidad de arroz necesaria según la ración a preparar. 2. Lavar el arroz en agua fría hasta que el agua salga clara, eliminando el exceso de almidón. 3. Escurrir completamente el arroz lavado. 4. Verter la leche en una olla de fondo grueso. 5. Agregar el arroz a la leche. 6. Cocinar a fuego medio, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue al fondo. 7. Reducir el fuego a bajo cuando la leche comience a hervir. 8. Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido la mayor parte de la leche. 9. Agregar el azúcar al arroz con leche. 10. Mezclar bien hasta que el azúcar se disuelva por completo.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,00	150,00	250,00	
	Azúcar blanco, granulado	3,00	3,00	6,00	
COCOA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA - PASTEURIZADA)	Cocoa, en polvo, sin azúcar	3,00	3,00	6,00	1. Medir la cantidad de leche líquida necesaria según la ración a preparar. 2. Calentar la leche en una olla a fuego medio, cuidando que no hierva. 3. Medir la cantidad de cocoa en polvo requerida por ración. 4. Medir la cantidad de azúcar blanco granulado necesaria por ración. 5. Incorporar la cocoa en polvo a la leche caliente, revolviendo constantemente con un batidor de alambre o cuchara hasta disolver completamente. 6. Añadir el azúcar blanco granulado a la mezcla de leche y cocoa. 7. Revolver continuamente hasta que el azúcar se disuelva por completo. 8. Verificar la temperatura de la cocoa con leche, asegurando que sea apta para el consumo infantil. 9. Servir la cocoa con leche inmediatamente después de su preparación.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,00	150,00	250,00	
	Azúcar blanco, granulado	3,00	3,00	6,00	
KUMIS	Kumis, entero, con azúcar	100,0	150,0	250,00	1. Verificar la fecha de caducidad del kumis. 2. Revisar que el empaque del kumis esté íntegro y sin abolladuras. 3. Agitar suavemente el envase del kumis antes de abrirlo. 4. Abrir el empaque del kumis con cuidado. 5. Servir el kumis en un vaso o recipiente limpio. 6. Consumir inmediatamente después de servir. 7. Almacenar el kumis restante en refrigeración, si aplica, respetando la fecha de caducidad.
AGUA DE PANELA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA - PASTEURIZADA)	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	150,0	250,00	1. Medir la cantidad deseada de leche líquida entera pasteurizada. 2. Verificar la fecha de vencimiento de la leche. 3. agregar la panela 4. Calentar una pequeña cantidad de agua potable en una olla. 5. Disolver la panela en el agua caliente, revolviendo constantemente. 6. Colar la mezcla de panela disuelta para eliminar impurezas. 7. Enfriar la mezcla de panela colada. 8. Mezclar la leche líquida entera pasteurizada con la mezcla de panela fría. 9. Verificar la temperatura de la mezcla final antes de servir (preferiblemente fría o a
	Panela	5,0	5,0	10,00	
YOGURT	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	100,0	150,0	250,00	1. Verificar la fecha de caducidad del yogurt bebible. 2. Agitar el envase de yogurt suavemente. 3. Verter el yogurt en un vaso o recipiente adecuado. 4. Servir inmediatamente. 5. Almacenar el yogurt restante en refrigeración si no se consume por completo.
CHOCOLATE CON BIENESTARINA EN LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA - PASTEURIZADA)	Chocolate, en pastilla, con azúcar	3	3	6,00	1. Medir la cantidad de leche líquida de vaca entera pasteurizada según la porción deseada. 2. Verter la leche en una olla o recipiente apto para calentar. 3. Calentar la leche a fuego medio, evitando que hierva. 4. Adicionar la pastilla de chocolate con azúcar a la leche caliente. 5. Revolver constantemente hasta que el chocolate se disuelva completamente. 6. Medir la cantidad de Bienestarina Más® precocida en polvo sabor natural, según la porción deseada. 7. Incorporar gradualmente la Bienestarina Más® a la mezcla de leche y chocolate, revolviendo continuamente para evitar la formación de grumos. 8. Continuar revolviendo a fuego bajo durante aproximadamente 2-3 minutos, o hasta obtener la consistencia deseada. 9. Servir caliente.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	150	157,50	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	7,5	107,50	

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

SORBETE DE CURUBA Y BIENESTARINA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA-PASTEURIZADA)	Curuba, cruda	100,0	120,0	220,00	1. Lavar y desinfectar las curubas. 2. Cortar las curubas por la mitad y extraer la pulpa. 3. Licuar la pulpa de curuba con una parte de la leche líquida. 4. Colar la mezcla licuada para retirar las semillas. 5. Verter la mezcla colada en la licuadora nuevamente. 6. Adicionar la Bienestarina Más® y el azúcar a la licuadora. 7. Agregar el resto de la leche líquida. 8. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. 9. Refrigerar el sorbete por al menos 30 minutos antes de servir. 10. Servir frío.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	120,0	127,50	
	Azúcar blanco, granulado	3,0	7,5	10,50	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	3,0	103,00	
SORBETE DE MORA Y BIENESTARINA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA-PASTEURIZADA)	Mora de castilla, cruda	55,6	66,7	122,30	1. Lavar y desinfectar las moras de castilla bajo agua corriente. 2. Licuar las moras con una parte de la leche líquida hasta obtener una mezcla homogénea. 3. Colar la mezcla de mora para retirar las semillas y obtener un jugo suave. 4. Incorporar la Bienestarina Más® al jugo de mora colado. 5. Adicionar el resto de la leche líquida gradualmente, mezclando constantemente para evitar grumos. 6. Añadir azúcar al gusto, mezclando hasta disolver completamente. 7. Refrigerar la mezcla durante al menos 30 minutos antes de servir. 8. Servir el sorbete frío.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	150,0	250,00	
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	15,00	
	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	6,00	
SORBETE DE GUANABANA Y BIENESTARINA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA-PASTEURIZADA)	Guanábana, cruda	71,4	85,7	157,10	1. Lavar y pelar la guanábana. 2. Retirar las semillas de la guanábana. 3. Cortar la pulpa de guanábana en trozos pequeños. 4. Verter los trozos de guanábana en la licuadora. 5. Agregar la leche líquida a la licuadora. 6. Añadir la Bienestarina Más® a la licuadora. 7. Incorporar el azúcar a la licuadora. 8. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. 9. Probar la mezcla y ajustar la cantidad de azúcar al gusto. 10. Refrigerar el sorbete por al menos 30 minutos antes de servir. 11. Servir el sorbete frío.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	150,0	157,50	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	3,0	103,00	
	Azúcar blanco, granulado	3,0	7,5	10,50	
COCOA CON BIENESTARINA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA - PASTEURIZADA)	Cocoa, en polvo, sin azúcar	3,0	3,0	6,00	1. Medir la cantidad de leche líquida de vaca necesaria, según la porción deseada. 2. Verter la leche en una olla o recipiente adecuado para calentar. 3. Calentar la leche a fuego medio, cuidando que no hierva. 4. Medir la cantidad de cocoa en polvo sin azúcar, según la porción deseada. 5. Medir la cantidad de Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural, según la porción deseada. 6. Medir la cantidad de azúcar blanco granulado, según la porción deseada y al gusto. 7. Añadir la cocoa, la Bienestarina Más® y el azúcar a la leche caliente. 8. Mezclar constantemente con un batidor o cuchara hasta disolver completamente los ingredientes y obtener una consistencia homogénea. 9. Ajustar la cantidad de azúcar al gusto, si es necesario. 10. Servir la cocoa con Bienestarina Más® inmediatamente.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	150,0	157,50	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	7,5	107,50	
	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	6,00	
AGUA DE PANELA	Panela	5,0	5,0	10,00	1. Medir la cantidad de agua a utilizar según la necesidad y la intensidad deseada. 2. Verter el agua en una olla o recipiente adecuado. 3. Adicionar la panela entera o en trozos al agua. 4. Calentar a fuego medio hasta que la panela se disuelva completamente. 5. Revolver ocasionalmente para facilitar la disolución. 6. Verificar que no queden residuos de panela en el fondo. 7. Retirar del fuego una vez disuelta la panela. 8. Dejar enfriar a temperatura ambiente o refrigerar según la preferencia.
COLADA DE AVENA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA - PASTEURIZADA)	Harina de avena, cruda	10,0	10,0	20,00	1. Medir la cantidad necesaria de leche líquida. 2. Verter la leche en una olla de fondo grueso. 3. Añadir la harina de avena a la leche, gradualmente. 4. Mezclar constantemente con un batidor de varillas para evitar grumos. 5. Llevar la mezcla a fuego medio, revolviendo continuamente. 6. Cocinar hasta que la colada espese y adquiera la consistencia deseada. 7. Añadir el azúcar blanco, gradualmente, al gusto. 8. Revolver hasta disolver completamente el azúcar. 9. Retirar la olla del fuego. 10. Dejar enfriar la colada ligeramente. 11. Servir la colada tibia.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	150,0	250,00	
	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	6,00	
COLADA DE BIENESTARINA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA - PASTEURIZADA)	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	150,0	250,00	1. Medir la cantidad de leche líquida de vaca según la porción deseada. 2. Calentar la leche a fuego medio, evitando que hierva. 3. Medir la cantidad de Bienestarina Más® necesaria según la porción. 4. Disolver la Bienestarina Más® en una pequeña cantidad de leche fría para evitar grumos. 5. Verter la mezcla de Bienestarina Más® en la leche caliente, revolviendo constantemente. 6. Cocinar a fuego lento durante 2-3 minutos, sin dejar de revolver, hasta obtener la consistencia deseada. 7. Adicionar azúcar al gusto, mezclando hasta disolver completamente. 8. Retirar del fuego. 9. Servir la colada tibia. 10. Verificar la temperatura antes de servir a los beneficiarios.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	15,0	15,0	30,00	
	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	6,00	
AGUA DE PANELA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA - PASTEURIZADA)	Panela	5,0	5,0	10,00	1. Medir la cantidad de agua necesaria según la cantidad de porciones a preparar. 2. Verter el agua en una olla. 3. Agregar la panela al agua. 4. Calentar a fuego medio, revolviendo constantemente. 5. Disolver completamente la panela en el agua. 6. Retirar la olla del fuego. 7. Dejar enfriar la mezcla hasta que esté tibia o a temperatura ambiente. 8. Medir la cantidad de leche líquida necesaria. 9. Verter la leche líquida en la mezcla de agua de panela. 10. Mezclar suavemente hasta integrar los ingredientes. 11. Servir inmediatamente.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	150,0	250,00	

SORBETE DE FEIJOA Y BIENESTARINA CON LECHE DE VACA ENTERA LIQUIDA PASTEURIZADA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	150,0	250,00	1. Lavar y desinfectar cuidadosamente las feijoas. 2. Pelar y trocear las feijoas en pedazos pequeños. 3. Medir la cantidad de leche de vaca líquida pasteurizada necesaria. 4. Medir la cantidad de Bienestarina Más® en polvo necesaria. 5. Medir la cantidad de azúcar blanco granulado necesaria. 6. Verter la leche líquida en la licuadora. 7. Agregar la feijoa troceada a la licuadora. 8. Incorporar la Bienestarina Más® en polvo a la licuadora. 9. Añadir el azúcar blanco granulado a la licuadora. 10. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. 11. Probar y ajustar el nivel de azúcar si es necesario. 12. Refrigerar la mezcla por al menos 30 minutos para obtener una consistencia más espesa y fría. 13. Servir el sorbete de feijoa y Bienestarina con leche de vaca en vasos individuales.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	15,00	
	Feijoa, crudo	30,1	36,1	66,20	
	Azúcar blanco, granulado	1,0	1,0	2,00	
REFRESCO DE AVENA CON BIENESTARINA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA - PASTEURIZADA)	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	150,0	250,00	1. Medir la cantidad necesaria de leche líquida de vaca. 2. Verter la leche en una olla o recipiente adecuado. 3. Incorporar la harina de avena a la leche. 4. Mezclar vigorosamente hasta disolver la harina de avena completamente. 5. Adicionar la Bienestarina Más® a la mezcla. 6. Mezclar nuevamente hasta obtener una consistencia homogénea y sin grumos. 7. Agregar el azúcar blanco granulado al gusto. 8. Revolver hasta que el azúcar se disuelva por completo. 9. Refrigerar la preparación hasta el momento de servir (opcional, para consumir frío). 10. Servir y consumir el refresco de avena con Bienestarina.
	Harina de avena, cruda	10,0	10,0	20,00	
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	15,00	
	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	6,00	
SORBETE DE GUAYABA CON BIENESTARINA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA - PASTEURIZADA)	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	150,0	250,00	1. Lavar y desinfectar las guayabas. 2. Cortar las guayabas en trozos pequeños, retirando las semillas. 3. Licuar las guayabas troceadas con una parte de la leche, hasta obtener una mezcla homogénea. 4. Colar la mezcla de guayaba licuada para retirar residuos sólidos. 5. Mezclar la Bienestarina Más® con el resto de la leche, disolviendo completamente el polvo. 6. Incorporar la mezcla de guayaba colada a la mezcla de Bienestarina Más® con leche. 7. Añadir azúcar al gusto, probando y ajustando la cantidad hasta obtener el dulzor deseado. 8. Refrigerar la mezcla durante al menos dos horas, o hasta que esté bien fría. 9. Servir el sorbete de guayaba con Bienestarina Más® frío.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	80,0	87,50	
	Guayaba, madura, cruda	66,7	7,5	74,20	
	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	6,00	
QUESO CAMPESINO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	16,0	20,0	36,00	1. Cortar el queso fresco campesino en porciones del tamaño deseado. 2. Disponer las porciones en un recipiente adecuado para su consumo 3. Refrigerar el queso restante para su conservación.
SORBETE DE MANGO CON BIENESTARINA	Mango común, crudo	100,0	120,0	220,00	1. Lavar y pelar el mango. 2. Cortar el mango en trozos pequeños. 3. Licuar los trozos de mango hasta obtener un puré homogéneo. 4. Verter el puré de mango en un recipiente. 5. Añadir la leche al puré de mango. 6. Incorporar el azúcar. 7. Mezclar hasta disolver completamente el azúcar. 8. Agregar la Bienestarina Más®. 9. Batir hasta integrar completamente la Bienestarina Más® y obtener una mezcla uniforme. 10. Congelar la mezcla, removiendo cada hora durante las primeras tres horas para evitar la formación de cristales de hielo. 11. Mantener en congelación hasta servir. 12. Servir el sorbete frío.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	150,0	250,00	
	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	6,00	
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	15,00	
REFRESCO DE BIENESTARINA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA-PASTEURIZADA)	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	15,0	3,0	18,00	1. Medir la cantidad necesaria de harina de avena cruda. 2. Medir la cantidad necesaria de Bienestarina Más®. 3. Verificar la fecha de vencimiento de la leche de vaca pasteurizada. 4. Medir la cantidad necesaria de leche de vaca pasteurizada. 5. Medir la cantidad necesaria de azúcar blanco granulado. 6. Verter la leche de vaca en una licuadora. 7. Agregar la harina de avena a la licuadora. 8. Agregar la Bienestarina Más® a la licuadora. 9. Agregar el azúcar blanco granulado a la licuadora. 10. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. 11. Servir el refresco de avena y Bienestarina inmediatamente. 12. Refrigerar el sobrante, si lo hay, en un recipiente adecuado.
	Azúcar blanco, granulado	3,0	150,0	153,00	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0		100,00	
SORBETE DE FRESA CON BIENESTARINA CON LECHE LIQUIDA DE VACA (ENTERA.PASTEURIZADA)	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	150,0	250,00	1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Retirar los pedúnculos de las fresas. 3. Picar las fresas en trozos pequeños. 4. Verter la leche líquida en la licuadora. 5. Añadir las fresas picadas a la licuadora. 6. Agregar la Bienestarina Más® a la licuadora. 7. Incorporar el azúcar blanco a la licuadora. 8. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. 9. Verter la mezcla en un recipiente apto para congelación. 10. Congelar durante al menos 3 horas, o hasta que el sorbete esté firme. 11. Servir el sorbete frío.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	15,00	
	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	6,00	
	Fresa, madura, cruda	52,6	63,2	115,80	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI

Nombre EAS: FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR

Unidad de Servicio: CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___** **Afro ____ Raizal____** **Rrom___** **Sin pertenencia Étnica __X__**

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1 a 2 años 11 meses)	**1 (3 a 5 años 11 meses)**		
PAN BLANCO	Pan blanco, tipo molde, horneado	20	25	45,00	1. Verificar la frescura del pan blanco. 2. Revisar que el pan no presente signos de contaminación o deterioro. 3. Cortar el pan en rebanadas del grosor deseado. 4. Servir inmediatamente o almacenar en un recipiente hermético a temperatura ambiente para su posterior uso.
AREPITA DE HARINA DE TRIGO FRITA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45,00	1. Medir y pesar la cantidad necesaria de harina de trigo fortificada. 2. Verificar la frescura del huevo de gallina. 3. Cascar el huevo en un recipiente. 4. Batir el huevo ligeramente. 5. Adicionar la leche de vaca pasteurizada al huevo batido. 6. Mezclar la harina de trigo con el azúcar. 7. Incorporar gradualmente la mezcla líquida (huevo y leche) a la mezcla seca (harina y azúcar). 8. Amasar hasta obtener una masa homogénea y suave. 9. Formar pequeñas arepas con la masa. 10. Calentar abundante aceite de soya en una sartén a fuego medio. 11. Freír las arepitas en el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados. 12. Retirar las arepitas fritas de la sartén. 13. Escurrir el exceso de aceite sobre papel absorbente. 14. Servir las arepitas de harina de trigo fritas calientes.
	Huevo de gallina, entero, crudo	3,3	3,3	6,60	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	3	3	6,00	
	Aceite de soya	3,5	3,5	7,00	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2,00	
TORTA DE NARANJA CON BIENESTARINA	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	15	15	30,00	1. Precalentar el horno a 180°C. 2. Engrasar y enharinar un molde para torta. 3. Lavar y secar la naranja. 4. Rallar la cáscara de la naranja (sin la parte blanca). 5. Exprimir el jugo de la naranja. 6. Medir la cantidad necesaria de Bienestarina Más®. 7. Medir la cantidad necesaria de harina de trigo. 8. Batir la mantequilla hasta que esté cremosa. 9. Agregar el azúcar y continuar batiendo hasta integrar. 10. Incorporar los huevos uno a la vez, batiendo después de cada adición. 11. Adicionar la ralladura de naranja y el jugo de naranja. 12. Mezclar la Bienestarina Más®, la harina de trigo y la sal. 13. Incorporar los ingredientes secos a la mezcla húmeda gradualmente, batiendo a baja velocidad hasta integrar. 14. Verter la mezcla en el molde preparado. 15. Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio. 16. Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar. 17. Desmoldar y servir.
	Naranja, cruda	16,7	20	36,70	
	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20	25	45,00	
	Huevo de gallina, entero, crudo	2	3	5,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Mantequilla	3	4	7,00	

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

PAN FRANCES	Pan francés, horneado	20	**25**	45,00	1. Cortar el pan francés en rebanadas de aproximadamente 2 centímetros de grosor. 2. Disponer las rebanadas de pan francés sobre una bandeja para hornear. 3. Precalentar el horno a 180°C (350°F). 4. Hornear las rebanadas de pan francés durante 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes. 5. Retirar del horno y dejar enfriar ligeramente antes de servir.
ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20	25	45,00	1. Medir la cantidad deseada de arroz blanco, pulido y crudo. 2. Lavar el arroz bajo agua corriente hasta que el agua salga clara. 3. Escurrir bien el arroz lavado. 4. Picar finamente la cebolla junca (tallos) y el ajo crudos. 5. Calentar una olla a fuego medio. 6. Añadir aceite de soya a la olla caliente. 7. Sofríar la cebolla junca y el ajo picados en el aceite caliente hasta que estén translúcidos. 8. Agregar el arroz escurrido a la olla. 9. Sofreír el arroz con la cebolla y el ajo durante unos minutos. 10. Añadir la cantidad de agua necesaria para la cocción del arroz (generalmente el doble de la cantidad de arroz). 11. Sazonar con sal al gusto. 12. Revolver suavemente para integrar los ingredientes. 13. Subir el fuego hasta que el agua comience a hervir. 14. Bajar el fuego a mínimo, tapar la olla y cocinar hasta que el agua se haya evaporado y el arroz esté tierno. 15. Apagar el fuego y dejar reposar el arroz tapado durante unos minutos antes de servir.
	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,4	14,80	
	Ajo, crudo	3,2	3,2	6,40	
	Sal	0,3	0,3	0,60	
	Aceite de soya	4	4	8,00	
AREPA DE MAIZ CON BIENESTARINA	Harina de maíz blanco, precocida	20	25	45,00	1. Medir la cantidad necesaria de harina de maíz blanco precocida. 2. Medir la cantidad necesaria de Bienestarina Más® precocida en polvo sabor natural. 3. Mezclar en un recipiente la harina de maíz blanco y la Bienestarina Más®. 4. Adicionar sal al gusto a la mezcla de harinas. 5. Incorporar agua tibia gradualmente a la mezcla, amasando hasta obtener una masa homogénea y suave. 6. Dividir la masa en porciones iguales, formando bolas. 7. Aplanar cada bola con las manos, dándole forma circular a la arepa. 8. Calentar una plancha o sartén a fuego medio. 9. Agregar una pequeña cantidad de aceite de soya a la plancha o sartén. 10. Cocinar las arepas en la plancha o sartén caliente, volteándolas ocasionalmente hasta que estén doradas por ambos lados y cocidas en su interior. 11. Retirar las arepas de la plancha o sartén y servir calientes.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	15,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
PLATANO MADURO ASADO	Plátano hartón, maduro, crudo	27,8	34,7	62,50	1. Seleccionar plátanos hartones maduros en buen estado. 2. Lavar los plátanos con agua potable. 3. Pelar los plátanos cuidadosamente. 4. Cortar los plátanos en tajadas longitudinales de aproximadamente 1 cm de grosor. 5. Precalentar el horno a una temperatura media (180°C). 6. Untar una bandeja para hornear con una ligera capa de aceite de soya. 7. Disponer las tajadas de plátano en la bandeja para hornear, asegurando que no se sobrepongan. 8. Rociar ligeramente las tajadas de plátano con aceite de soya. 9. Hornear durante 15-20 minutos, o hasta que estén doradas y blandas. 10. Retirar la bandeja del horno con cuidado. 11. Servir los plátanos maduros asados calientes.
	Aceite de soya	3	3	6,00	

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	29,4	36,8	66,20	1. Pelar los plátanos verdes. 2. Cortar los plátanos en rodajas delgadas (moneditas). 3. Calentar abundante aceite de soya en una sartén profunda a fuego medio-alto. 4. Freír las rodajas de plátano en el aceite caliente por tandas, evitando sobrecargar la sartén, hasta que estén doradas y crujientes. 5. Retirar las moneditas de plátano del aceite y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 6. Sazonar las moneditas con sal al gusto inmediatamente después de retirarlas del aceite. 7. Servir calientes.
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	2,5	2,5	5,00	
AREPA DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25	31,3	56,30	1. Rallar la yuca blanca cruda hasta obtener una consistencia fina. 2. Desmenuzar el queso fresco en trozos pequeños. 3. Mezclar la yuca rallada con el queso cortar en un recipiente. 4. Adicionar sal al gusto a la mezcla de yuca y queso. 5. Amasar la mezcla hasta integrar todos los ingredientes de manera uniforme. 6. Dividir la masa en porciones iguales, según el tamaño deseado para las arepas. 7. Formar las arepas dándoles forma circular y aplanada con las manos. 8. Precalentar una plancha o sartén a fuego medio. 9. Untar la plancha o sartén con mantequilla. 10. Cocinar las arepas en la plancha o sartén precalentada hasta que estén doradas por ambos lados, volteándolas ocasionalmente. 11. Servir las arepas de yuca calientes.
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	10	10	20,00	
	Mantequilla	3	3	6,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
TAJADAS DE PLATANO FRITO	Plátano hartón, maduro, crudo	27,8	34,7	62,50	1. Pelar el plátano hartón maduro. 2. Cortar el plátano en tajadas de aproximadamente 1 cm de grosor. 3. Verificar la temperatura del aceite de soya (aproximadamente 170°C). 4. Freír las tajadas en el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados. 5. Retirar las tajadas del aceite. 6. Colocar las tajadas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. 7. Servir inmediatamente.
	Aceite de soya	3,5	3,5	7,00	
AREPA DE YUCA CON BIENESTARINA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25	31,3	56,30	1. Lavar la yuca blanca con abundante agua. 2. Rallar la yuca cruda finamente. 3. Desmenuzar el queso fresco tipo campesino. 4. Mezclar la yuca rallada, la Bienestarina Más®, el queso cortar y una pizca de sal en un recipiente hasta obtener una masa homogénea. 5. Adicionar pequeñas cantidades de agua si la masa está demasiado seca. 6. Formar arepas de tamaño uniforme con la masa. 7. Calentar una plancha o sartén a fuego medio. 8. Untar la plancha o sartén con mantequilla. 9. Asar las arepas en la plancha o sartén caliente durante aproximadamente 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas. 10. Servir las arepas de yuca con Bienestarina calientes.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	15	15	30,00	
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	10	10	20,00	
	Mantequilla	3	3	6,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: **CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI**

Nombre EAS: **FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR**

Unidad de Servicio: **CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS**

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ___

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1	**1**		
DEDITOS DE QUESO CON HARINA DE TRIGO Y BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	**45**	1. Medir la cantidad necesaria de harina de trigo fortificada. 2. Medir la cantidad necesaria de Bienestarina Más®. 3. Mezclar la harina de trigo y la Bienestarina Más® en un recipiente hondo. 4. Cortar el queso fresco en bastones de aproximadamente 1 cm de grosor y 5 cm de largo. 5. Enharinar los bastones de queso con la mezcla de harina de trigo y Bienestarina Más®, asegurando una cobertura uniforme. 6. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio-alto. 7. Freír los deditos de queso en el aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes. 8. Retirar los deditos de queso de la sartén y colocarlos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. 9. Servir los deditos de queso calientes.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	15	15	**30**	
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	16	20	**36**	
	Aceite de soya	2,5	2,5	**5**	
TORTA CASERA DE BANANO CON HARINA DE TRIGO	Banano común, crudo	17,1	17,1	**34,2**	1. Precalentar el horno a 180°C. 2. Engrasar y enharinar un molde para torta. 3. Pelar y triturar los bananos hasta obtener un puré. 4. Batir los huevos en un recipiente aparte. 5. Mezclar la harina con una pizca de sal. 6. Incorporar los huevos batidos al puré de banano. 7. Agregar la harina gradualmente a la mezcla de banano y huevos, mezclando hasta integrar completamente. 8. Adicionar la mantequilla derretida a la preparación y mezclar. 9. Verter la mezcla en el molde previamente preparado. 10. Hornear durante 30-40 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio. 11. Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar. 12. Servir la torta casera de banano.
	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20	25	**45**	
	Huevo de gallina, entero, crudo	4,4	4,4	**8,8**	
	Sal	0,4	0,4	**0,8**	
	Mantequilla	4	4	**8**	
TORTA DE ZANAHORIA CON HARINA DE TRIGO Y BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	**45**	1. Precalentar el horno a 180°C (350°F). 2. Engrasar y enharinar un molde para torta. 3. Rallar la zanahoria finamente. 4. Derretir la mantequilla. 5. Batir los huevos en un recipiente hondo. 6. Agregar el kumis a los huevos batidos y mezclar. 7. Incorporar la mantequilla derretida a la mezcla anterior. 8. Combinar la harina de trigo, la Bienestarina Más® y la sal en un recipiente aparte. 9. Añadir gradualmente la mezcla de ingredientes secos a la mezcla de ingredientes húmedos, batiendo constantemente para evitar grumos. 10. Incorporar la zanahoria rallada a la mezcla. 11. Verter la mezcla en el molde preparado. 12. Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. 13. Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar. 14. Desmoldar y servir.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	**15**	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,9	5,9	**11,8**	
	Huevo de gallina, entero, crudo	3,3	3,3	**6,6**	
	Mantequilla	3	3	**6**	
	Sal	0,4	0,4	**0,8**	

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	20	25	**45**	1. Medir la cantidad necesaria de harina de maíz blanco precocida. 2. Medir la cantidad indicada de Bienestarina Más® precocida, en polvo, sabor natural. 3. Verter la harina de maíz y la Bienestarina Más® en un recipiente. 4. Mezclar los ingredientes secos uniformemente. 5. Agregar sal al gusto. 6. Añadir agua tibia gradualmente, amasando hasta obtener una masa suave y homogénea. 7. Formar bolas de masa del tamaño deseado. 8. Aplanar cada bola con las manos, dándole forma circular a la arepa. 9. Calentar una plancha o sartén a fuego medio. 10. Agregar una pequeña cantidad de aceite de soya a la plancha o sartén caliente. 11. Cocinar las arepas en la plancha o sartén, dorando por ambos lados. 12. Servir las arepas calientes.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	0,4	**7,9**	
	Sal	0,4	3	**3,4**	
	Aceite de soya	3	7,5	**10,5**	
TORTA DE HARINA DE TRIGO CON BIENESTARINA	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	**15**	1. Precalentar el horno a 180°C (350°F). 2. Engrasar y enharinar un molde para torta. 3. Cernir la harina de trigo y la Bienestarina Más® en un tazón grande. 4. Añadir una pizca de sal a la mezcla de harinas. 5. Batir la mantequilla a temperatura ambiente hasta obtener una consistencia cremosa. 6. Incorporar los huevos uno a la vez a la mantequilla batida, mezclando bien después de cada adición. 7. Verter gradualmente la mezcla de harinas a la mezcla de mantequilla y huevos, alternando con pequeñas cantidades de leche (si es necesario para lograr una consistencia suave). 8. Mezclar hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. 9. Verter la masa en el molde preparado. 10. Hornear durante 30-40 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. 11. Retirar del horno y dejar enfriar en el molde durante 10 minutos. 12. Desmoldar la torta y dejar enfriar completamente sobre una rejilla. 13. Servir.
	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20	25	**45**	
	Huevo de gallina, entero, crudo	4,4	4,4	**8,8**	
	Sal	0,4	0,4	**0,8**	
	Mantequilla	3,5	3,5	**7**	
AREPA DE MAIZ CON BIENESTARINA	Harina de maíz blanco, precocida	25	25	**50**	1. Medir y alistar la harina de maíz blanco precocida y la Bienestarina Más®. 2. Verter la harina de maíz blanco en un recipiente adecuado. 3. Adicionar la Bienestarina Más® a la harina de maíz. 4. Añadir sal al gusto a la mezcla de harinas. 5. Mezclar los ingredientes secos hasta obtener una mezcla homogénea. 6. Agregar agua tibia gradualmente, amasando hasta obtener una masa suave y manejable. 7. Formar arepas del tamaño deseado, aplanándolas ligeramente. 8. Calentar una plancha o sartén a fuego medio. 9. Agregar una pequeña cantidad de aceite de soya a la plancha o sartén. 10. Cocinar las arepas en la plancha o sartén caliente durante aproximadamente 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas por dentro. 11. Retirar las arepas de la plancha o sartén. 12. Servir las arepas de maíz con Bienestarina Más® calientes.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	**15**	
	Sal	0,4	0,4	**0,8**	
	Aceite de soya	3,5	3,5	**7**	

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

TORTA DE ZANAHORIA	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20	25	**45**	1. Rallar finamente la zanahoria. 2. Precalentar el horno a 180°C (350°F). 3. Engrasar y enharinar un molde para torta. 4. Cernir la harina de trigo fortificada con la sal. 5. Derretir la mantequilla. 6. Batir los huevos en un recipiente aparte. 7. Mezclar la zanahoria rallada con la mantequilla derretida. 8. Incorporar los huevos batidos a la mezcla de zanahoria y mantequilla. 9. Agregar gradualmente la harina cernida a la mezcla húmeda, mezclando hasta obtener una masa homogénea. 10. Verter la masa en el molde preparado. 11. Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio. 12. Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar. 13. Desmoldar la torta y servir.
	Huevo de gallina, entero, crudo	3,3	3,3	**6,6**	
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	5,9	**13,4**	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,9	0,4	**6,3**	
	Sal	0,4	3	**3,4**	
	Mantequilla	3	7,5	**10,5**	
EMPANADA DE QUESO CON HARINA DE TRIGO Y BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	**45**	1. Pesar la harina de trigo y la Bienestarina Más® según la receta. 2. Mezclar la harina de trigo y la Bienestarina Más® en un recipiente. 3. Adicionar sal a la mezcla de harinas y Bienestarina. 4. Añadir agua gradualmente a la mezcla, amasar hasta obtener una masa homogénea y manejable. 5. Reposar la masa tapada durante al menos 15 minutos. 6. Picar el queso en cubos pequeños. 7. Extender la masa con un rodillo hasta obtener un grosor delgado. 8. Cortar círculos de masa con un cortador o un vaso. 9. Rellenar cada círculo de masa con el queso picado. 10. Doblar los círculos de masa por la mitad, formando la empanada. 11. Sellar los bordes de la empanada presionando con un tenedor o los dedos. 12. Calentar abundante aceite de soya en una sartén a fuego medio. 13. Freír las empanadas en el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados. 14. Retirar las empanadas de la sartén y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 15. Servir las empanadas calientes.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	7,5	**15**	
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	16	20	**36**	
	Aceite de soya	3	3	**6**	
	Sal	0,4	0,4	**0,8**	
AREPUELAS FRITAS CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	**45**	1. Medir la cantidad de harina de trigo fortificada según la ración estandarizada. 2. Medir la cantidad de Bienestarina Más® según la ración estandarizada. 3. En un tazón, mezclar la harina de trigo y la Bienestarina Más® hasta integrar completamente. 4. Adicionar el azúcar blanco al tazón con la mezcla de harinas. 5. En otro recipiente, batir el huevo de gallina hasta obtener una mezcla homogénea. 6. Verter el huevo batido en la mezcla de harinas. 7. Incorporar gradualmente la leche de vaca, mezclando hasta obtener una masa suave y sin grumos. 8. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio. 9. Formar pequeñas arepuelas con la masa. 10. Freír las arepuelas en el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados. 11. Retirar las arepuelas fritas de la sartén y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. 12. Servir las arepuelas fritas con bienestarina inmediatamente.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	3	3	**6**	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	**2**	
	Aceite de soya	3	3	**6**	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: **CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI**

Nombre EAS: **FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR**

Unidad de Servicio: **CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS**

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ___

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1 a 2 años 11 meses)	**1 (3 a 5 años 11 meses)**		
ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	18,0	23,0	41,00	1. Medir la cantidad deseada de arroz blanco, pulido y crudo. 2. Lavar el arroz bajo agua corriente hasta que el agua salga clara. 3. Escurrir bien el arroz lavado. 4. Picar finamente la cebolla junca (tallos) y el ajo crudos. 5. Calentar una olla a fuego medio. 6. Añadir aceite de soya a la olla caliente. 7. Sofríar la cebolla junca y el ajo picados en el aceite caliente hasta que estén translúcidos. 8. Agregar el arroz escurrido a la olla. 9. Sofreír el arroz con la cebolla y el ajo durante unos minutos. 10. Añadir la cantidad de agua necesaria para la cocción del arroz (generalmente el doble de la cantidad de arroz). 11. Sazonar con sal al gusto. 12. Revolver suavemente para integrar los ingredientes. 13. Subir el fuego hasta que el agua comience a hervir. 14. Bajar el fuego a mínimo, tapar la olla y cocinar hasta que el agua se haya evaporado y el arroz esté tierno. 15. Apagar el fuego y dejar reposar el arroz tapado durante unos minutos antes de servir.
	Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	17,5	35,00	
	Ajo, crudo	3,2	3,2	6,32	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4,0	4,0	8,00	
TORNILLOS DE PASTA GUISADOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	18	23	41,00	1. Pesar la pasta alimenticia cruda según la ración establecida. 2. Verificar la calidad de los ingredientes frescos (cebolla junca, tomate y ajo), descartando aquellos en mal estado. 3. Lavar cuidadosamente la cebolla junca, el tomate y el ajo bajo agua corriente potable. 4. Picar finamente la cebolla junca en rodajas delgadas. 5. Picar el tomate en cubos pequeños. 6. Machacar o picar finamente el ajo. 7. Calentar una olla con agua y sal al gusto hasta que hierva. 8. Adicionar la pasta a la olla con agua hirviendo y cocinar hasta que esté al dente, siguiendo las instrucciones del empaque. 9. Escurrir la pasta cocida y reservar. 10. Calentar aceite de soya en una sartén a fuego medio. 11. Sofreír el ajo picado en el aceite caliente hasta que esté ligeramente dorado. 12. Agregar la cebolla junca picada a la sartén y sofreír hasta que esté transparente. 13. Incorporar el tomate picado a la sartén y cocinar hasta que se haya ablandado y formado una salsa. 14. Sazonar la salsa con sal al gusto. 15. Agregar la pasta cocida a la sartén con la salsa y mezclar bien para integrar los sabores. 16. Cocinar a fuego lento durante unos minutos, revolviendo ocasionalmente, para que la pasta absorba los sabores de la salsa. 17. Servir caliente.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,60	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,60	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	

ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	18	23	41,00	1. Medir la cantidad de arroz necesaria según la ración a preparar. 2. Lavar el arroz con abundante agua hasta que esta salga clara. 3. Escurrir el arroz lavado. 4. Picar finamente la cebolla junca. 5. Machacar o picar finamente el ajo. 6. Lavar y picar el pimentón en cubos pequeños. 7. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 8. Sofreír la cebolla junca y el ajo picados en el aceite caliente hasta que estén translúcidos. 9. Agregar el pimentón picado al sofrito y cocinar por unos minutos hasta que se ablande ligeramente. 10. Incorporar el arroz escurrido a la olla y mezclar bien con el sofrito. 11. Añadir agua hirviendo en proporción de dos partes de agua por cada parte de arroz (o según indicaciones del fabricante del arroz). 12. Sazonar con sal al gusto. 13. Bajar el fuego a mínimo, tapar la olla y cocinar hasta que el agua se haya evaporado y el arroz esté tierno. 14. Dejar reposar el arroz tapado durante unos minutos antes de servir.
	Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	17,5	35,00	
	Ajo, crudo	3,2	3,2	6,40	
	Pimentón rojo, crudo	8,2	8,2	16,40	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4	4	8,00	
ARROZ VERDE (espinaca)	Arroz blanco, pulido, crudo	18	23	41,00	1. Lavar el arroz blanco hasta que el agua salga clara. 2. Lavar y desinfectar la espinaca. 3. Lavar y picar finamente la cebolla junca (tallos). 4. Pelar y picar finamente el ajo. 5. Licuar la espinaca con una taza de agua hasta obtener una mezcla homogénea. 6. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 7. Sofreír la cebolla junca y el ajo picados en el aceite caliente hasta que estén transparentes. 8. Verter el arroz lavado en la olla y sofreír por unos minutos. 9. Añadir la mezcla de espinaca licuada al arroz. 10. Adicionar agua caliente suficiente para cubrir el arroz, aproximadamente dos tazas por cada taza de arroz. 11. Sazonar con sal al gusto. 12. Bajar el fuego a mínimo, tapar la olla y cocinar hasta que el arroz esté cocido y el líquido se haya absorbido completamente. 13. Dejar reposar el arroz tapado por unos minutos antes de servir.
	Espinaca, cruda	16,7	16,7	33,40	
	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	12,5	25,00	
	Ajo, crudo	2,1	2,1	4,20	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4	4	8,00	
ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	18	23	41,00	1. Medir la cantidad deseada de arroz blanco, pulido y crudo. 2. Lavar el arroz bajo agua corriente hasta que el agua salga clara. 3. Rallar la zanahoria sin cáscara y cruda. 4. Picar finamente la cebolla junca, tallos y cruda. 5. Machacar o picar finamente el ajo crudo. 6. Calentar una olla con aceite de soya a fuego medio. 7. Sofreír el ajo y la cebolla junca picados en el aceite caliente hasta que estén fragantes. 8. Agregar la zanahoria rallada y sofreír por unos minutos. 9. Incorporar el arroz lavado a la olla y sofreír por un minuto. 10. Adicionar la cantidad adecuada de agua (aproximadamente el doble de la cantidad de arroz). 11. Salar al gusto. 12. Cocinar a fuego alto hasta que el agua comience a hervir. 13. Reducir el fuego a bajo, tapar la olla y cocinar hasta que el agua se evapore por completo y el arroz esté tierno. 14. Dejar reposar el arroz tapado por unos minutos antes de servir.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,2	8,2	16,40	
	Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	17,5	35,00	
	Ajo, crudo	3,2	3,2	6,40	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4	4	8,00	

ARROZ CON TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	18	23	41,00	1. Medir la cantidad necesaria de arroz blanco según la ración a preparar. 2. Lavar el arroz bajo agua corriente hasta que el agua salga clara. 3. Picar finamente la cebolla junca. 4. Machacar o picar finamente el ajo. 5. Calentar el aceite de soya en una olla de fondo grueso. 6. Sofreír el ajo y la cebolla junca picados en el aceite caliente hasta que estén translúcidos. 7. Adicionar el arroz lavado a la olla con el sofrito. 8. Verter la cantidad de agua necesaria para la cocción del arroz (aproximadamente el doble del volumen de arroz). 9. Añadir la sal al agua. 10. Dejar hervir a fuego alto hasta que el agua se evapore casi por completo. 11. Reducir el fuego a bajo, tapar la olla y cocinar hasta que el arroz esté tierno y el agua se haya absorbido completamente. 12. Cocinar la pasta alimenticia en agua hirviendo con sal, siguiendo las instrucciones del fabricante. 13. Escurrir la pasta cocida. 14. Mezclar la pasta cocida con el arroz preparado. 15. Servir caliente.
	Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	17,5	35,00	
	Ajo, crudo	3,2	3,2	6,40	
	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7	7	14,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4	4	8,00	
ARROZ CON ARVEJA VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	18	23	41,00	1. Medir la cantidad de arroz según la ración a preparar. 2. Lavar el arroz con agua fría hasta que esta salga clara. 3. Escurrir bien el arroz lavado. 4. Picar finamente la cebolla junca (parte blanca y verde). 5. Machacar o picar finamente el ajo. 6. Medir la cantidad de arveja verde según la ración. 7. Calentar el aceite en una olla a fuego medio. 8. Sofreír la cebolla junca y el ajo picados en el aceite caliente hasta que estén transparentes. 9. Agregar el arroz escurrido a la olla y sofreír por unos minutos. 10. Incorporar la arveja verde al sofrito. 11. Añadir la cantidad de agua necesaria para la cocción del arroz (aproximadamente el doble de la cantidad de arroz). 12. Sazonar con sal al gusto. 13. Revolver suavemente para mezclar los ingredientes. 14. Bajar el fuego a mínimo, tapar la olla y cocinar hasta que el agua se evapore y el arroz esté tierno. 15. Apagar el fuego y dejar reposar el arroz tapado por unos minutos antes de servir.
	Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	17,5	35,00	
	Ajo, crudo	3,2	3,2	6,40	
	Arveja verde, cruda	10	10	20,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4	4	8,00	
SPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	18	23	41,00	1. Medir la cantidad necesaria de pasta alimenticia. 2. Hervir agua con sal en una olla grande. 3. Adicionar la pasta al agua hirviendo y cocinar hasta que esté al dente. 4. Escurrir la pasta y reservar. 5. Lavar los tomates y la cebolla cabezona. 6. Picar finamente los tomates y la cebolla cabezona. 7. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio. 8. Sofreír la cebolla picada en el aceite caliente hasta que esté transparente. 9. Agregar el tomate picado a la sartén y cocinar hasta que se ablande y espese, formando un guiso. 10. Sazonar el guiso con sal al gusto. 11. Incorporar la pasta cocida al guiso, revolviendo suavemente para que se integren los sabores. 12. Cocinar a fuego bajo durante unos minutos para que la pasta se caliente y absorba el sabor del guiso. 13. Servir caliente.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,60	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,60	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	

ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	18	23	41,00	1. Medir la cantidad de arroz crudo según la ración deseada. 2. Lavar el arroz bajo un chorro de agua fría hasta que el agua salga clara. 3. Rallar la pulpa del coco crudo. 4. Exprimir el coco rallado para extraer la leche de coco; reservar la leche. 5. Colocar la leche de coco en una olla a fuego medio. 6. Reducir la leche de coco hasta que se convierta en aceite de coco y "residuo" (sólidos de coco caramelizados). 7. Retirar los "residuos" de coco caramelizados y reservar. 8. Agregar el arroz lavado al aceite de coco caliente. 9. Sofreír el arroz por unos minutos hasta que esté ligeramente dorado. 10. Añadir agua (cantidad según la proporción arroz/agua usual para la cocción) y sal al gusto. 11. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que el agua se haya evaporado y el arroz esté tierno. 12. Incorporar los "residuos" de coco caramelizados al arroz cocido. 13. Mezclar suavemente para distribuir los "residuos" de coco caramelizados de manera uniforme. 14. Servir caliente.
	Coco, crudo	11,1	11,1	22,20	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4	4	8,00	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI

Nombre EAS: FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR

Unidad de Servicio: CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS

GRUPO ÉTNICO : Indígena ___ Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)		TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1 (1 a 2 años 11 meses)	1 (3 a 5 años 11 meses)		
CHIPS DE ARRACACHA DE PAPA FRITA	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	31,3	37,5	68,75	1. Lavar la arracacha pelada bajo agua corriente. 2. Secar la arracacha con un paño limpio. 3. Cortar la arracacha en láminas muy finas, preferiblemente con mandolina, para asegurar una cocción uniforme. 4. Calentar abundante aceite de soya en una sartén profunda o freidora a fuego medio-alto (aproximadamente 175°C). 5. Freír las láminas de arracacha en pequeñas cantidades, evitando sobrecargar la sartén, hasta que estén doradas y crujientes. 6. Retirar las chips de arracacha del aceite con una espumadera y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 7. Sazonar las chips de arracacha inmediatamente con sal al gusto. 8. Dejar enfriar completamente antes de servir.
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4,0	4,0	8,00	
PAPA SALADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	25,0	30,0	55,00	1. Lavar las papas cuidadosamente bajo el chorro de agua, frotando para remover la tierra. 2. Colocar las papas en una olla grande. 3. Cubrir las papas con agua fría. 4. Añadir sal al agua. 5. Cocinar a fuego alto hasta que hierva. 6. Bajar el fuego y continuar cocinando a fuego lento hasta que las papas estén tiernas al pincharlas con un tenedor. 7. Escurrir el agua de la olla. 8. Dejar las papas en la olla para que se sequen ligeramente con el calor residual. 9. Servir calientes.
	Sal	0,4	0,4	0,80	
YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	31,3	37,5	68,80	1. Pelar la yuca completamente, retirando toda la cáscara. 2. Lavar la yuca pelada con abundante agua. 3. Cortar la yuca en bastones de aproximadamente 1 cm de grosor. 4. Calentar abundante aceite de soya en una sartén profunda a fuego medio-alto. 5. Freír los bastones de yuca en el aceite caliente, en tandas, hasta que estén dorados y tiernos. 6. Retirar la yuca frita de la sartén con una espumadera y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. 7. Sazonar la yuca frita con sal al gusto. 8. Servir inmediatamente.
	Aceite de soya	3	3	6,00	
	Sal	0,4	0.4	0,40	
TAJADAS DE PLATANO MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	34,7	41,7	76,40	1. Seleccionar plátanos hartones maduros en óptimas condiciones. 2. Lavar los plátanos con agua potable para eliminar impurezas. 3. Pelar los plátanos, retirando completamente la cáscara. 4. Cortar los plátanos en tajadas de aproximadamente 1 cm de grosor. 5. Calentar abundante aceite de soya en una sartén a fuego medio. 6. Freír las tajadas de plátano en el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados. 7. Retirar las tajadas de plátano del aceite y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 8. Servir las tajadas de plátano maduro calientes.
	Aceite de soya	4	4	8,00	

PAPA CRIOLLA DORADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25	30	55,00	1. Lavar muy bien las papas criollas bajo el chorro de agua, removiendo la tierra y cualquier impureza. 2. Cortar las papas en rodajas o cubos, según la preferencia, procurando que sean de tamaño uniforme para asegurar una cocción pareja. 3. Calentar abundante aceite de soya en una sartén o freidora a fuego medio-alto. 4. Freír las papas en el aceite caliente por tandas, evitando sobrecargar la sartén para que se doren de manera uniforme. 5. Remover ocasionalmente durante la fritura para asegurar que se cocinen por todos los lados. 6. Retirar las papas del aceite cuando estén doradas y crujientes. 7. Escurrir el exceso de aceite sobre papel absorbente. 8. Sazonar las papas con sal al gusto inmediatamente después de retirarlas del aceite. 9. Servir calientes.
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4	4	8,00	
PAPA CHORREADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	25	25	50,00	1. Lavar las papas bajo el chorro de agua fría. 2. Cortar las papas en cubos medianos y uniformes. 3. Poner a cocinar las papas en una olla con agua y sal hasta que estén blandas. 4. Verificar la cocción introduciendo un tenedor; deben estar suaves pero no deshechas. 5. Mientras se cocinan las papas, lavar y desinfectar la cebolla junca y los tomates. 6. Picar finamente la cebolla junca. 7. Cortar los tomates en cubos pequeños. 8. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio. 9. Sofreír la cebolla junca picada en el aceite caliente hasta que esté transparente. 10. Agregar los tomates picados a la sartén y sofreír hasta que se ablanden y liberen sus jugos. 11. Sazonar el sofrito con sal al gusto. 12. Escurrir las papas cocidas y reservar. 13. Incorporar las papas cocidas al sofrito de cebolla y tomate. 14. Mezclar suavemente para integrar los ingredientes y permitir que las papas se impregnen del sabor del sofrito. 15. Cocinar a fuego lento durante unos minutos, revolviendo ocasionalmente, para que los sabores se mezclen. 16. Rectificar la sazón con sal si es necesario. 17. Servir caliente.
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	5	10,00	
	Tomate, crudo	12,5	12,5	25,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	4	4	8,00	
DEDITOS DE YUCA CON BIENESTARINA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	31,3	37,5	68,80	1. Pelar la yuca blanca y retirar cualquier resto de cáscara. 2. Lavar la yuca con abundante agua. 3. Rallar la yuca cruda finamente. 4. Mezclar la yuca rallada con la Bienestarina Más® en proporción adecuada hasta obtener una masa homogénea y manejable. 5. Sazonar la masa con una pizca de sal al gusto. 6. Formar pequeños cilindros o deditos con la masa. 7. Calentar abundante aceite de soya en una sartén a fuego medio. 8. Freír los deditos de yuca en el aceite caliente hasta que estén dorados y cocidos por dentro. 9. Retirar los deditos de la sartén y colocarlos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 10. Servir los deditos de yuca calientes.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	7,5	3	10,50	
	Aceite de soya	3	0,4	3,40	
	Sal	0,4	7,5	7,90	
PAPAS FRITAS EN CASCOS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	31,3	37,5	68,80	1. Lavar las papas bajo agua corriente. 2. Cortar cada papa en cascos o gajos de tamaño uniforme. 3. Calentar abundante aceite de soya en una freidora o sartén profunda a temperatura media-alta (aproximadamente 175°C). 4. Freír los cascos de papa en tandas, evitando sobrecargar la freidora o sartén, hasta que estén dorados y tiernos por dentro. 5. Retirar las papas fritas con una espumadera y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. 6. Sazonar inmediatamente con sal al gusto. 7. Servir caliente.
	Aceite de soya	3	3	6,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
MONEDITAS DE PLATANO MADURO FRITO	Plátano hartón, maduro, crudo	34,7	41,7	76,40	1. Pelar el plátano maduro con cuidado, retirando toda la cáscara. 2. Cortar el plátano en rodajas de aproximadamente 1 centímetro de grosor. 3. Calentar el aceite de soya en una sartén a fuego medio. 4. Freír las rodajas de plátano en el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados. 5. Retirar las moneditas de plátano del aceite y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 6. Servir las moneditas de plátano maduro fritas inmediatamente.
	Aceite de soya	4	4	8,00	

MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	36,8	36,8	73,60	1. Pelar los plátanos verdes. 2. Cortar los plátanos en rodajas delgadas (moneditas). 3. Calentar abundante aceite de soya en una sartén profunda a fuego medio-alto. 4. Freír las rodajas de plátano en el aceite caliente por tandas, evitando sobrecargar la sartén, hasta que estén doradas y crujientes. 5. Retirar las moneditas de plátano del aceite y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 6. Sazonar las moneditas con sal al gusto inmediatamente después de retirarlas del aceite. 7. Servir calientes.
	Aceite de soya	4	4	8,00	
PAPAS CRIOLLAS CASQUITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25	30	55,00	1. Lavar exhaustivamente las papas criollas bajo abundante agua fría, frotando suavemente la cáscara para remover la tierra y cualquier impureza. 2. Seleccionar papas de tamaño similar para asegurar una cocción uniforme. 3. Cortar cada papa en casquitos, manteniendo la cáscara. El tamaño de los casquitos debe ser similar. 4. Colocar los casquitos de papa en un recipiente y sazonar con sal al gusto. Mezclar para distribuir uniformemente la sal. 5. Calentar abundante aceite de soya en una sartén o freidora a temperatura moderada (aproximadamente 170°C). 6. Freír los casquitos de papa en tandas, evitando sobrecargar la sartén o freidora, hasta que estén dorados y cocidos por dentro. 7. Retirar los casquitos de papa del aceite con una espumadera y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. 8. Servir inmediatamente.
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
PLATANO MADURO ASADO	Plátano hartón, maduro, crudo	41,7	41,7	83,40	1. Seleccionar plátanos hartones maduros, con cáscara amarilla y algunas pintas negras. 2. Lavar cuidadosamente cada plátano con agua y jabón, frotando la cáscara para eliminar impurezas. 3. Secar los plátanos con un paño limpio o papel absorbente. 4. Precalentar el horno o parrilla a temperatura media (aproximadamente 180°C o 350°F). 5. Colocar los plátanos directamente sobre la bandeja del horno o parrilla. 6. Asar los plátanos durante 20-30 minutos, volteándolos a la mitad del tiempo, hasta que la cáscara se ponga negra y estén blandos al tacto. 7. Retirar los plátanos del horno o parrilla. 8. Dejar enfriar ligeramente antes de servir. 9. Servir el plátano asado entero o cortado en rodajas, con o sin cáscara.
PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	25	25	50,00	1. Pesar la papa cocida según la ración a preparar. 2. Triturar la papa cocida hasta obtener un puré homogéneo, utilizando un machacador o pasapurés. 3. Calentar la leche entera pasteurizada. 4. Adicionar la leche caliente al puré de papa gradualmente, mezclando constantemente para evitar grumos. 5. Ajustar la consistencia del puré agregando más leche si es necesario, hasta obtener la textura deseada. 6. Salar al gusto, mezclando uniformemente para distribuir la sal. 7. Servir inmediatamente.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	7	7	14,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
PLATANO MELAO	Plátano hartón, maduro, crudo	34,7	41,7	76,4	1. Pelar los plátanos, retirando completamente la cáscara. 2. Cortar los plátanos en rodajas de aproximadamente 1 centímetro de grosor. 3. Disponer las rodajas de plátano en una olla o sartén grande. 4. Cubrir los plátanos con panela rallada o en trozos pequeños. 5. Agregar agua hasta cubrir ligeramente los plátanos. 6. Cocinar a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, para evitar que se peguen. 7. Reducir el fuego a bajo cuando la panela se haya disuelto y la mezcla comience a hervir. 8. Cocinar a fuego lento hasta que los plátanos estén blandos y la salsa de panela tenga una consistencia espesa y brillante. 9. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente antes de servir. 10. Servir el plátano melao tibio o frío.
	Panela	1	1	2	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: **CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI**

Nombre EAS: **FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR**

Unidad de Servicio: **CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS**

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ___

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica __X__

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS		TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1 (1 a 2 años 11 meses)	1 (3 a 5 años 11 meses)		
POTECA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	35,3	47,1	82,35	1. Pelar la ahuyama, retirando la cáscara y las semillas. 2. Lavar la ahuyama con abundante agua potable. 3. Picar la ahuyama en cubos de tamaño uniforme. 4. Pelar la cebolla cabezona. 5. Lavar la cebolla cabezona. 6. Picar finamente la cebolla cabezona. 7. Colocar los cubos de ahuyama en una olla. 8. Añadir la cebolla picada a la olla. 9. Cubrir la ahuyama y la cebolla con agua potable. 10. Sazonar con sal al gusto. 11. Cocinar a fuego medio hasta que la ahuyama esté blanda. 12. Revolver ocasionalmente para evitar que se pegue. 13. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,4	14,74	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
ENSALADA DE TOMATE, CILANTRO Y AGUACATE	Tomate, crudo	18,8	25	43,80	1. Lavar los tomates, el aguacate y el cilantro bajo agua corriente. 2. Picar los tomates en cubos de tamaño uniforme. 3. Cortar el aguacate por la mitad, retirar la semilla y extraer la pulpa con una cuchara. 4. Picar la pulpa del aguacate en cubos similares a los del tomate. 5. Picar finamente las hojas de cilantro fresco. 6. Mezclar suavemente los tomates, el aguacate y el cilantro picado en un recipiente. 7. Servir la ensalada inmediatamente para evitar la oxidación del aguacate.
	Aguacate Lorena, crudo	19,5	22,1	41,60	
	Cilantro, crudo	3,3	3,3	6,60	
VERDURAS SALTEADAS (ZUCCHINI, ZANAHORIA)	Calabaza, sin cáscara, cruda	16,7	22,2	38,90	1. Lavar la calabaza y la zanahoria bajo agua corriente. 2. Pelar la zanahoria si es necesario para eliminar cualquier imperfección. 3. Cortar la calabaza y la zanahoria en cubos pequeños y uniformes. 4. Calentar el aceite de soya en una sartén o wok a fuego medio. 5. Agregar la zanahoria a la sartén y sofreír durante 2 minutos. 6. Añadir la calabaza a la sartén junto con la zanahoria. 7. Saltear las verduras, revolviendo constantemente, durante 5-7 minutos, o hasta que estén tiernas pero firmes. 8. Sazonar con sal al gusto durante la cocción. 9. Retirar del fuego y servir inmediatamente.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	23,5	41,10	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA	Lechuga común, cruda	18,2	36,4	54,60	1. Lavar cuidadosamente la lechuga bajo abundante agua fría. 2. Desinfectar la lechuga siguiendo las recomendaciones del ICBF. 3. Escurrir la lechuga para eliminar el exceso de agua. 4. Trocear la lechuga en porciones de tamaño adecuado para el consumo. 5. Lavar los tallos de cebolla junca. 6. Picar finamente los tallos de cebolla junca. 7. Lavar los tomates. 8. Cortar los tomates en cubos pequeños. 9. Mezclar la lechuga, la cebolla junca y el tomate en un recipiente limpio. 10. Servir la ensalada inmediatamente o refrigerar hasta el momento de servir.
	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	25	37,50	
	Tomate, crudo	6,3	12,5	18,80	
TAJADA DE AGUACATE	Aguacate Lorena, crudo	39	51.9	39,00	1. Lavar el aguacate Lorena con agua potable, asegurando la remoción de suciedad visible. 2. Secar el aguacate con un paño limpio y seco. 3. Cortar el aguacate longitudinalmente alrededor de la semilla, dividiéndolo en dos mitades. 4. Retirar la semilla con cuidado, utilizando un cuchillo o una cuchara. 5. Cortar cada mitad del aguacate en tajadas del grosor deseado.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

TORTA DE ESPINACA CON BIENESTARINA	Espinaca, cruda	50,0	66,67	116,67	1. Lavar cuidadosamente la espinaca, el tomate y la cebolla cabezona bajo el chorro de agua. 2. Picar finamente la espinaca, el tomate y la cebolla cabezona. Cocinar la cantidad de bienestarina previamente e incorporar al resto de ingredientes. 3. Derretir la mantequilla a fuego bajo o en el microondas. 4. Batir los huevos en un recipiente aparte. 5. Mezclar en un tazón la espinaca, el tomate, la cebolla, la mantequilla derretida y los huevos batidos. 6. Sazonar la mezcla con sal al gusto. 7. Verter la preparación en un molde previamente engrasado y enharinado. 8. Hornear a temperatura media (180°C) durante 25-30 minutos o hasta que esté dorada y firme. 9. Retirar del horno y dejar enfriar antes de servir.
	Tomate, crudo	10,0	10,00	20,00	
	Cebolla cabezona, cruda	7,5	7,50	15,00	
	Mantequilla	4,4	4,44	8,89	
	Huevo de gallina, entero, crudo	3,0	3,00	6,00	
	Sal	0,4	0,40	0,80	
	na Más®, precocida, en polvo, sa	7,5	7,5	15,00	
TORTA DE ESPINACA	Espinaca, cruda	50,0	66,7	116,67	1. Lavar cuidadosamente la espinaca, el tomate y la cebolla cabezona bajo el chorro de agua. 2. Picar finamente la espinaca, el tomate y la cebolla cabezona. 3. Derretir la mantequilla a fuego bajo o en el microondas. 4. Batir los huevos en un recipiente aparte. 5. Mezclar en un tazón la espinaca, el tomate, la cebolla, la mantequilla derretida y los huevos batidos. 6. Sazonar la mezcla con sal al gusto. 7. Verter la preparación en un molde previamente engrasado y enharinado. 8. Hornear a temperatura media (180°C) durante 25-30 minutos o hasta que esté dorada y firme. 9. Retirar del horno y dejar enfriar antes de servir.
	Tomate, crudo	6,3	10,0	16,25	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	8,4	13,68	
	Mantequilla	4,0	4,0	8,00	
	Huevo de gallina, entero, crudo	3,3	3,3	6,67	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
TORTA DE CALABAZA CON BIENESTARINA	Calabaza, sin cáscara, cruda	33,3	44,4	77,70	1. Lavar la calabaza con abundante agua. 2. Rallar finamente la calabaza sin cáscara. 3. Precalentar el horno a 180°C (350°F). 4. Engrasar y enharinar un molde para torta. 5. Derretir la mantequilla. 6. Batir los huevos en un recipiente hondo. 7. Adicionar la mantequilla derretida a los huevos batidos. 8. Mezclar la harina de trigo, la Bienestarina Más® y la sal en un recipiente aparte. 9. Incorporar gradualmente la mezcla de harina y Bienestarina a la mezcla de huevos y mantequilla, batiendo constantemente para evitar grumos. 10. Agregar la calabaza rallada a la mezcla anterior y revolver hasta integrar completamente. 11. Verter la mezcla en el molde previamente engrasado y enharinado. 12. Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. 13. Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar. 14. Servir la torta de calabaza con Bienestarina.
	e trigo, fortificada, para panificació	12	12	24,00	
	Huevo de gallina, entero, crudo	4,4	4,4	8,80	
	Mantequilla	3	3	6,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
	na Más®, precocida, en polvo, sa	7,5	7,5	15,00	

ENSALADA TROPICAL (MANGO, ZANAHORIA, REPOLLO)	Mango común, crudo	10	14	24,00	1. Lavar el mango, el repollo y la zanahoria con agua potable. 2. Pelar el mango y cortar en cubos pequeños. 3. Rallar la zanahoria finamente. 4. Retirar las hojas exteriores del repollo. 5. Cortar el repollo en julianas finas. 6. Mezclar el mango, la zanahoria rallada y el repollo en un recipiente limpio. 7. Servir la ensalada inmediatamente.
	Repollo blanco, crudo	21,4	28,6	50,00	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	23,5	41,10	
ENSALADA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA	Habichuela, cruda	14,4	16,7	31,10	1. Lavar cuidadosamente la habichuela, la arveja verde y la zanahoria bajo agua corriente. 2. Pelar la zanahoria, si no viene lista para usar. 3. Cortar la habichuela en trozos pequeños y uniformes. 4. Cortar la zanahoria en cubos pequeños o rallar gruesamente. 5. Blanquear la habichuela y la arveja en agua hirviendo durante 2-3 minutos hasta que estén tiernas pero aún crujientes. 6. Escurrir y enfriar rápidamente la habichuela y la arveja en agua con hielo para detener la cocción. 7. Mezclar la habichuela, la arveja y la zanahoria en un recipiente. 8. Aderezar la ensalada al gusto con un aliño ligero (ej. aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta). 9. Refrigerar la ensalada hasta el momento de servir.
	Arveja verde, cruda	10	25	35,00	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,3	17,6	32,90	
RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	Tomate, crudo	37,5	50	87,50	1. Lavar los tomates bajo agua corriente, asegurando la remoción de cualquier suciedad. 2. Secar los tomates con un paño limpio o papel absorbente. 3. Cortar los tomates en rodajas de grosor uniforme. 4. Lavar el cilantro bajo agua corriente. 5. Picar finamente el cilantro. 6. Distribuir las rodajas de tomate en un plato o recipiente. 7. Espolvorear el cilantro picado sobre las rodajas de tomate. 8. Servir inmediatamente.
	Cilantro, crudo	3,3	3,3	6,60	
ENSALADA DE MANGO, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,3	15,3	30,60	1. Lavar y desinfectar el mango, la zanahoria, el tomate y el cilantro. 2. Pelar la zanahoria. 3. Picar la zanahoria en julianas finas. 4. Cortar el mango en cubos pequeños. 5. Cortar el tomate en cubos pequeños. 6. Picar finamente el cilantro. 7. Mezclar en un recipiente la zanahoria, el mango y el tomate. 8. Incorporar el cilantro picado a la mezcla. 9. Servir inmediatamente o refrigerar hasta el momento de servir.
	Mango común, crudo	20	20	40,00	
	Tomate, crudo	16,3	16,3	32,60	
	Cilantro, crudo	4,4	4,4	8,80	
BRÓCOLI GUISADO	Brócoli, crudo	50	75	125,00	1. Lavar el brócoli bajo agua corriente. 2. Cortar el brócoli en ramilletes pequeños. 3. Lavar el tomate, la cebolla cabezona y el ajo. 4. Picar finamente el tomate, la cebolla cabezona y el ajo. 5. Calentar el aceite de soya en una olla a fuego medio. 6. Sofreír la cebolla cabezona y el ajo picados en el aceite caliente hasta que estén transparentes. 7. Añadir el tomate picado y cocinar hasta que se ablande y libere sus jugos. 8. Incorporar los ramilletes de brócoli a la olla. 9. Añadir sal al gusto. 10. Cubrir la olla y cocinar a fuego bajo hasta que el brócoli esté tierno, pero aún conserve su color verde brillante. Revisar y agregar agua si es necesario para evitar que se seque. 11. Servir caliente.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	12,60	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	10,60	
	Ajo crudo	1,1	1,1	2,20	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
	Sal	0,3	0,3	0,60	

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	35,3	58,80	1. Lavar la zanahoria y el tomate con abundante agua potable. 2. Rallar la zanahoria en julianas finas o cortar en cubos pequeños. 3. Cortar el tomate en cubos pequeños, retirando las semillas si se desea. 4. Mezclar la zanahoria rallada o cortada y el tomate en un recipiente limpio y seco. 5. Aderezar la ensalada con aceite, vinagre y sal al gusto, o con el aderezo recomendado por el ICBF. 6. Servir la ensalada inmediatamente para asegurar la frescura y textura de los ingredientes.
	Tomate, crudo	25	37,5	62,50	
ENSALADA DE AGUACATE, ZANAHORIA Y ARVEJA VERDE	Aguacate Lorena, crudo	16,9	20,8	37,70	1. Lavar y desinfectar cuidadosamente el aguacate, la zanahoria y la arveja verde. 2. Pelar y retirar la semilla del aguacate. 3. Cortar el aguacate en cubos de tamaño uniforme. 4. Rallar la zanahoria finamente. 5. Mezclar en un recipiente el aguacate en cubos, la zanahoria rallada y la arveja verde. 6. Servir inmediatamente para evitar la oxidación del aguacate.
	Arveja verde, cruda	10	20	30,00	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,3	18,8	34,10	
TORTA DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,3	47,1	82,40	1. Rallar finamente la zanahoria. 2. Precalentar el horno a 180°C (350°F). 3. Engrasar y enharinar un molde para torta. 4. Cernir la harina de trigo fortificada con la sal. 5. Derretir la mantequilla. 6. Batir los huevos en un recipiente aparte. 7. Mezclar la zanahoria rallada con la mantequilla derretida. 8. Incorporar los huevos batidos a la mezcla de zanahoria y mantequilla. 9. Agregar gradualmente la harina cernida a la mezcla húmeda, mezclando hasta obtener una masa homogénea. 10. Verter la masa en el molde preparado. 11. Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio. 12. Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar. 13. Desmoldar la torta y servir.
	e trigo, fortificada, para panificació	10	10	20,00	
	Huevo de gallina, entero, crudo	3,3	3,3	6,60	
	Mantequilla	4	4	8,00	
	Sal	0,3	0,3	0,60	
ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE Y ZANAHORIA	Aguacate Lorena, crudo	13	13	26,00	1. Lavar cuidadosamente los tomates bajo el chorro de agua fría. 2. Pelar la zanahoria y desechar la cáscara. 3. Picar el aguacate en cubos de tamaño uniforme. 4. Picar el tomate en cubos de tamaño similar a los del aguacate. 5. Rallar la zanahoria finamente. 6. Mezclar en un recipiente los cubos de aguacate, tomate y la zanahoria rallada. 7. Servir inmediatamente para evitar la oxidación del aguacate.
	Tomate, crudo	18,8	18,8	37,60	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	17,6	35,20	
VERDURAS SALTEADAS	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,2	22,2	44,40	1. Lavar la calabaza y la zanahoria bajo agua corriente. 2. Pelar la zanahoria si es necesario para eliminar cualquier imperfección. 3. Cortar la calabaza y la zanahoria en cubos pequeños y uniformes. 4. Calentar el aceite de soya en una sartén o wok a fuego medio. 5. Agregar la zanahoria a la sartén y sofreír durante 2 minutos. 6. Añadir la calabaza a la sartén junto con la zanahoria. 7. Saltear las verduras, revolviendo constantemente, durante 5-7 minutos, o hasta que estén tiernas pero firmes. 8. Sazonar con sal al gusto durante la cocción. 9. Retirar del fuego y servir inmediatamente.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	23,5	47,00	
	Aceite de soya	3	3	6,00	
	Sal	0,4	0,4	0,80	
ENSALADA (MANGO, FRESA,LECHUGA Y PEPINO COHOMBRO)	Mango común, crudo	10	10	20,00	1. Lavar cuidadosamente el mango, la lechuga, el pepino cohombro y las fresas bajo un chorro de agua potable. 2. Desinfectar la lechuga y las fresas sumergiéndolas en una solución de agua con desinfectante apto para alimentos, siguiendo las instrucciones del fabricante. 3. Pelar el mango y el pepino cohombro. 4. Picar el mango, el pepino cohombro y las fresas en cubos o rodajas, según la preferencia. 5. Cortar o trocear la lechuga en hojas del tamaño deseado. 6. Combinar todos los ingredientes picados y troceados en un recipiente limpio. 7. Mezclar suavemente para distribuir los ingredientes de manera uniforme. 8. Refrigerar la ensalada hasta el momento de servir.
	Lechuga común, cruda	27,3	27,3	54,60	
	Pepino Cohombro, crudo	20	20	40,00	
	Fresa, madura, cruda	5,3	5,3	10,60	

ENSALADA DE ZANAHORIA TOMATE Y MANZANA	Manzana común cruda	11,8	11,8	23,60	1. Lavar y desinfectar la manzana, el tomate y la zanahoria con agua potable y desinfectante apto para alimentos, siguiendo las instrucciones del fabricante. 2. Pelar la zanahoria si no está previamente pelada. 3. Rallar la zanahoria en un rallador grueso. 4. Picar el tomate en cubos pequeños y uniformes. 5. Retirar el corazón de la manzana y picar en cubos del mismo tamaño que el tomate. 6. Mezclar la zanahoria rallada, el tomate picado y la manzana picada en un recipiente limpio y desinfectado. 7. Servir la ensalada inmediatamente o refrigerar hasta el momento de su consumo para mantener su frescura.
	Tomate, crudo	25	25	50,00	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	11,8	23,60	
TOMATE EN CUBOS CON CILANTRO Y CEBOLLA	Cilantro, crudo	2,2	3,3	5,50	1. Lavar cuidadosamente los tomates, el cilantro y la cebolla cabezona bajo agua corriente. 2. Picar finamente el cilantro. 3. Picar la cebolla cabezona en cubos pequeños y uniformes. 4. Picar los tomates en cubos de tamaño similar a los de la cebolla. 5. Mezclar en un recipiente los cubos de tomate, la cebolla picada y el cilantro finamente picado. 6. Adicionar sal al gusto a la mezcla. 7. Revolver suavemente para distribuir uniformemente la sal y los ingredientes. 8. Servir inmediatamente o refrigerar hasta el momento de su uso.
	Tomate, crudo	18,8	25	43,80	
	Cebolla cabezona, cruda	13,7	17,9	31,60	
	Sal	0,3	0,3	0,60	
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	18,2	18,2	36,40	1. Lavar cuidadosamente la lechuga hoja por hoja bajo agua corriente. 2. Desinfectar la lechuga según protocolo del ICBF. 3. Escurrir la lechuga para retirar el exceso de agua. 4. Trocear la lechuga en tamaño deseado, evitando el uso de cuchillo para prevenir la oxidación. 5. Lavar el aguacate Lorena. 6. Cortar el aguacate por la mitad, retirar la semilla y la cáscara. 7. Picar el aguacate en cubos o láminas. 8. Lavar la zanahoria ya sin cáscara. 9. Rallar o cortar la zanahoria en julianas finas. 10. Mezclar la lechuga, el aguacate y la zanahoria en un recipiente limpio y desinfectado. 11. Servir inmediatamente para evitar la oxidación del aguacate.
	Aguacate Lorena, crudo	13	19,5	32,50	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	17,6	29,40	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: **CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI**

Nombre EAS: **FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR**

Unidad de Servicio: **CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS**

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ___

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1 a 2 años 11 meses)	**1 (3 a 5 años 11 meses)**		
MANGO PICADO	Mango común, crudo	100	120	220	1. Lavar el mango común con abundante agua potable. 2. Pelar el mango cuidadosamente, retirando toda la cáscara. 3. Picar el mango en cubos o tiras de tamaño uniforme, según la preferencia. 4. Verificar que no queden restos de cáscara en el mango picado. 5. Servir inmediatamente o refrigerar en un recipiente tapado hasta su consumo.
MANDARINA EN CASCOS	Mandarina, cruda	71,4	85,7	157,1	1. Lavar cuidadosamente las mandarinas bajo el chorro de agua potable. 2. Secar las mandarinas con un paño limpio y seco. 3. Cortar la mandarina en cuatro u ocho cascos, según el tamaño. 4. Verificar visualmente la ausencia de semillas en los cascos. 5. Servir inmediatamente los cascos de mandarina.
BANANO	Banano común, crudo	71,4	85.7	71,4	1. Seleccionar banano maduro, firme y sin magulladuras. 2. Lavar el banano con agua potable para remover impurezas. 3. Pelar el banano cuidadosamente. 4. Servir el banano entero o en rodajas, según la edad y capacidad del comensal.
FRESAS PICADAS	Fresa, madura, cruda	52,6	63,2	115,8	1. Seleccionar fresas maduras y en buen estado. 2. Lavar las fresas cuidadosamente bajo el chorro de agua potable. 3. Desinfectar las fresas sumergiéndolas en agua con desinfectante apto para alimentos, siguiendo las instrucciones del fabricante. 4. Escurrir las fresas después de la desinfección. 5. Retirar el tallo (cáliz) de cada fresa. 6. Picar las fresas en trozos pequeños, del tamaño deseado. 7. Servir inmediatamente

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

CIRUELAS PICADAS	Ciruela, común, cruda	52,6	63,2	115,8	1. Lavar cuidadosamente las ciruelas bajo agua corriente. y desinfectar segun la dosificación 2. Secar las ciruelas con un paño limpio o papel absorbente. 3. Retirar el hueso de cada ciruela, cortando alrededor del mismo. 4. Picar las ciruelas en trozos pequeños y uniformes. 5. Servir inmediatamente.
MANZANA EN LUNAS	Manzana común cruda	60	70	130	1. Lavar cuidadosamente la manzana bajo el chorro de agua fría. desinfectar según la disificación 2. Secar la manzana con un paño limpio y seco. 3. Cortar la manzana por la mitad, de arriba hacia abajo, retirando el tallo. 4. Retirar el corazón de cada mitad de manzana, eliminando las semillas y el centro fibroso. 5. Cortar cada mitad de manzana en láminas finas en forma de media luna. 7. Servir inmediatamente las lunas de manzana para evitar la oxidación.
PAPAYA PICADA	Papaya, madura, cruda	71,4	85,7	157,1	1. Lavar la papaya con abundante agua potable para eliminar cualquier residuo superficial. Desinfectar según la dosificación 2. Pelar la papaya con un cuchillo afilado o un pelador, retirando toda la cáscara verde. 3. Cortar la papaya por la mitad a lo largo. 4. Retirar las semillas con una cuchara. 5. Cortar cada mitad en trozos o cubos uniformes de tamaño adecuado para el consumo infantil. 6. Servir inmediatamente.

RODAJA DE PIÑA	Piña, cruda	90,9	109,1	200	1. Seleccionar una piña madura, firme y sin magulladuras. 2. Lavar la piña con agua potable para remover la suciedad superficial. 3. Desinfectar la piña con un producto apto para desinfección de alimentos, siguiendo las instrucciones de dosificación 4. Enjuagar la piña con abundante agua potable después de la desinfección. 5. Cortar la parte superior e inferior de la piña con un cuchillo afilado. 6. Retirar la cáscara de la piña verticalmente, siguiendo la forma de la fruta, eliminando la mayor cantidad posible de "ojos". 7. Cortar la piña en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. 9. Retirar el centro duro de cada rodaja con un cortador circular o un cuchillo. 10. Servir las rodajas de piña inmediatamente.
PERA EN LUNAS	Pera, cruda	58,8	70,6	129,4	1. Lavar cuidadosamente las peras bajo agua corriente. y desinfectar según la dosificación 2. Pelar las peras, si se desea, para una textura más suave. 3. Cortar las peras por la mitad, de manera longitudinal. 4. Retirar el corazón y las semillas de cada mitad. 5. Cortar cada mitad de pera en finas láminas, con forma de media luna. 6. Servir las lunas de pera inmediatamente para evitar la oxidación.
SANDIA EN CUBITOS	Sandía, cruda	125	150	275	1. Seleccionar una sandía madura y en buen estado. 2. Lavar la sandía con agua potable para eliminar impurezas. y desinfectar según la dosificación 3. Secar la sandía con un paño limpio. 4. Cortar la sandía por la mitad. 5. Retirar las semillas de la sandía. 6. Cortar cada mitad de sandía en rebanadas. 7. Cortar las rebanadas en cubos de tamaño uniforme. 8. Disponer los cubos de sandía en un recipiente limpio y seguro para alimentos. 9. servir inmediatamente
BANANO Y FRESAS PICADAS	Fresa, madura, cruda	21,1	26,3	47,4	1. Lavar y desinfectar las fresas bajo el chorro de agua potable. 2. Pelar el banano, retirando completamente la cáscara. 3. Picar las fresas en cuartos o láminas, según el tamaño. 4. Picar el banano en rodajas o cubos pequeños. 5. Mezclar suavemente las fresas y el banano picados en un recipiente limpio. 6. Servir inmediatamente para evitar la oxidación de la fruta.
	Banano común, crudo	42,9	50	92,9	
MELON EN CUBOS	Melón, crudo	100	120	220	1. Seleccionar un melón maduro, firme y sin magulladuras. 2. Lavar el melón con agua potable 3. Secar el melón con un paño limpio y seco. 5. Cortar el melón por la mitad, a lo largo. 6. Retirar las semillas y la pulpa fibrosa del centro de cada mitad. 7. Cortar cada mitad en rebanadas de aproximadamente 2.5 cm de grosor. 8. Cortar la pulpa en cubos de tamaño uniforme, aproximadamente 2 cm x 2 cm. 10. Colocar los cubos de melón en un recipiente limpio y desinfectado. servir inmediatamente.

CASQUITOS DE NARANJA	Naranja, cruda	83,3	100	183,3	1. Lavar las naranjas cuidadosamente con agua y jabón. 2. Cortar las naranjas por la mitad. 3. Retirar la pulpa de las naranjas, reservando las cáscaras. 4. Blanquear las cáscaras en agua hirviendo durante 10 minutos. 5. Escurrir las cáscaras y enfriar con agua fría. 6. Cortar las cáscaras en casquitos del tamaño deseado. 7. Cocinar los casquitos en almíbar (agua y azúcar en proporción 1:1) a fuego lento hasta que estén traslúcidos. 8. Dejar enfriar los casquitos en el almíbar. 9. Escurrir los casquitos y secar ligeramente. 10. Disponer los casquitos en un recipiente esterilizado.
DURAZNO EN TROZOS	Durazno, crudo	58,8	70,6	129,4	1. Lavar los duraznos bajo agua corriente. 2. Desinfectar los duraznos según protocolo establecido en la UDS 3. Cortar los duraznos por la mitad. 4. Retirar el hueso de cada mitad. 5. Cortar cada mitad de durazno en trozos uniformes. 6. Verificar la ausencia de trozos de hueso. 7. Servir inmediatamente.

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: **CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI**

Nombre EAS: **FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR**

Unidad de Servicio: **CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS**

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ___

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1 a 2 años 11 meses)	**1 (3 a 5 años 11 meses)**		
JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá, cruda	156,3	187,5	343,8	1. Lavar cuidadosamente las maracuyá bajo agua corriente. 2. Cortar las maracuyá por la mitad. 3. Extraer la pulpa de las maracuyá con una cuchara. 4. Colocar la pulpa extraída en la licuadora. 5. Agregar agua a la licuadora, según la consistencia deseada. 6. Licuar la mezcla durante unos segundos, evitando triturar las semillas en exceso. 7. Colar el jugo resultante para separar las semillas. 8. Adicionar azúcar al jugo colado, al gusto. 9. Mezclar hasta disolver completamente el azúcar. 10. Refrigerar el jugo antes de servir. 11. Servir frío.
	Azúcar blanco, granulado	3	3	6	
JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	90,9	109,1	200	1. Pelar la piña, removiendo la cáscara y los ojos. 2. Cortar la piña en trozos medianos. 3. Licuar los trozos de piña con agua, según la consistencia deseada. 4. Colar el jugo para eliminar la fibra. 5. Endulzar el jugo con azúcar al gusto. 6. Mezclar bien hasta disolver completamente el azúcar. 7. Servir el jugo frío.
	Azúcar blanco, granulado	3	3	6	
JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	66,7	80	146,7	1. Lavar cuidadosamente las guayabas bajo el chorro de agua potable. 2. Cortar las guayabas en trozos medianos. 3. Licuar los trozos de guayaba con agua potable, ajustando la cantidad según la consistencia deseada. 4. Colar la mezcla licuada para retirar las semillas y la pulpa gruesa. 5. Endulzar el jugo con azúcar blanco al gusto, revolviendo hasta disolver completamente. 6. Refrigerar el jugo antes de servir. 7. Servir el jugo de guayaba frío.
	Azúcar blanco, granulado	3	3	6	
JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	55,6	66,7	122,3	1. Lavar cuidadosamente las moras de castilla bajo abundante agua fría. 2. Verificar que las moras estén libres de impurezas y hojas. 3. Colocar las moras lavadas en la licuadora. 4. Añadir azúcar blanco granulado al gusto, según la acidez de las moras y el nivel de dulzor deseado. 5. Agregar agua potable a la licuadora, en proporción a la cantidad de moras y la consistencia deseada del jugo. 6. Licuar la mezcla hasta obtener una consistencia homogénea. 7. Colar el jugo con un colador de malla fina para retirar las semillas. (Opcional, según la preferencia). 8. Servir el jugo de mora frío.
	Azúcar blanco, granulado	3	3	6	
JUGO DE LULO	Lulo, crudo	83,3	100	183,3	1. Lavar los lulos bajo el chorro de agua fría, frotando suavemente para retirar impurezas. 2. Pelar los lulos, eliminando la cáscara exterior. 3. Cortar los lulos pelados en trozos medianos. 4. Verter los trozos de lulo en el vaso de la licuadora. 5. Añadir agua potable al vaso de la licuadora, cubriendo los trozos de lulo. 6. Licuar la mezcla a velocidad alta hasta obtener una consistencia homogénea. 7. Colar el jugo licuado utilizando un colador fino para retirar las semillas. 8. Añadir el azúcar blanco granulado al jugo colado, según el nivel de dulzor deseado. 9. Mezclar el jugo con el azúcar hasta que este último se disuelva por completo. 10. Servir el jugo de lulo frío, acompañado de hielo si se desea.
	Azúcar blanco, granulado	3	3	6	

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	58,1	69,8	127,9	1. Lavar cuidadosamente los tomates de árbol bajo el chorro de agua fría. 2. Retirar el pedúnculo de los tomates de árbol. 3. Escaldar los tomates de árbol en agua hirviendo durante un minuto para facilitar la remoción de la piel. 4. Pelar los tomates de árbol. 5. Cortar los tomates de árbol en trozos medianos. 6. Licuar los trozos de tomate de árbol con una cantidad suficiente de agua potable. 7. Colar el jugo para eliminar las semillas y la pulpa gruesa. 8. Medir la cantidad de jugo colado. 9. Adicionar azúcar blanco granulado al jugo, según la proporción deseada (aproximadamente 1 cucharada por cada taza de jugo). 10. Mezclar hasta disolver completamente el azúcar. 11. Refrigerar el jugo antes de servir. 12. Servir frío.
	Azúcar blanco, granulado	3	3	6	
JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	100	120	220	1. Lavar el mango común con abundante agua potable. 2. Pelar el mango, retirando toda la cáscara. 3. Cortar el mango en trozos medianos, separando la pulpa de la semilla. 4. Licuar los trozos de mango con agua potable, ajustando la cantidad según la consistencia deseada. 5. Añadir azúcar blanco granulado al gusto. 6. Licuar nuevamente hasta que el azúcar se disuelva completamente. 7. Colar el jugo, si se prefiere una textura más fina. 8. Servir el jugo de mango frío.
	Azúcar blanco, granulado	3	3	6	
JUGO DE GULUPA	Gulupa, madura, cruda	89,3	107,1	196,4	1. Lavar y desinfectar las gulupas cuidadosamente. 2. Cortar cada gulupa por la mitad. 3. Extraer la pulpa de las gulupas con una cuchara. 4. Verter la pulpa en la licuadora. 5. Añadir agua potable a la licuadora, según la consistencia deseada. 6. Añadir azúcar blanco al gusto. 7. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. 8. Colar el jugo, si se prefiere una textura más fina. 9. Servir el jugo de gulupa frío.
	Azúcar blanco, granulado	3	3	6	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI

Nombre EAS: FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR

Unidad de Servicio: CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS

GRUPO ÉTNICO : Indígena ___ Afro ____ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)		TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1 (1 a 2 años 11 meses)	1 (3 a 5 años 11 meses)		
CREMA DE TOMATE CON BIENESTARINA	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	15	15	**30**	1. Lavar y desinfectar los tomates, la cebolla y el ajo. 2. Picar finamente la cebolla y el ajo. 3. Cortar los tomates en trozos medianos. 4. Licuar los tomates cortados, la cebolla picada y el ajo picado hasta obtener una mezcla homogénea. 5. Colar la mezcla licuada para retirar las semillas y la piel del tomate. 6. Verter la mezcla colada en una olla. 7. Cocinar a fuego medio durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. 8. Disolver la Bienestarina Más® en un poco de agua fría hasta obtener una pasta suave. 9. Incorporar la pasta de Bienestarina Más® a la olla con la mezcla de tomate, revolviendo constantemente para evitar grumos. 10. Cocinar a fuego bajo durante 5 minutos adicionales, o hasta que la crema espese ligeramente. 11. Sazonar con sal al gusto. 12. Servir caliente.
	Tomate, crudo	37,5	50	**87,5**	
	Cebolla cabezona, cruda	9,5	9,5	**19**	
	Ajo crudo	1,1	1,1	**2,2**	
	Sal	0,3	0,3	**0,6**	
AJIAQUITO	Guascas, crudas	11,4	11,4	**22,8**	1. Lavar las guascas y la cebolla junca con abundante agua. 2. Picar finamente la cebolla junca en rodajas delgadas. 3. Machacar el ajo hasta obtener una pasta. 4. Pelar y cortar en cubos la papa cocida variedad sabanera. 5. Lavar y cortar en trozos pequeños la papa criolla con cáscara. 6. Mezclar en una olla la papa sabanera, la papa criolla, la cebolla junca picada y el ajo machacado. 7. Añadir agua a la olla hasta cubrir los ingredientes. 8. Cocinar a fuego medio hasta que la papa criolla se ablande y espese el caldo. 9. Agregar las guascas al final de la cocción. 10. Sazonar con sal al gusto. 11. Servir caliente.
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	18	18	**36**	
	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	12	12	**24**	
	Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	17,5	**35**	
	Ajo, crudo	2,1	2,1	**4,2**	
	Sal	0,4	0,4	**0,8**	
SANCOCHO	Maíz amarillo, crudo	18	25	**43**	1. Lavar el maíz amarillo. 2. Pelar y trocear la yuca blanca en porciones medianas. 3. Pelar y trocear el plátano hartón en rodajas o cubos. 4. Picar finamente la cebolla junca. 5. Picar finamente el cilantro. 6. Disponer en una olla el maíz, la yuca y el plátano. 7. Cubrir con agua y llevar a ebullición a fuego medio. 8. Reducir el fuego y cocinar hasta que la yuca esté blanda. 9. Agregar la papa cocida y sin sal, cortada en cubos. 10. Añadir sal al gusto. 11. Cocinar por unos minutos más hasta integrar sabores. 12. Servir caliente, espolvoreando cilantro y cebolla junca picados sobre cada porción.
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	10	10	**20**	
	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	6,3	12,5	**18,8**	
	Plátano hartón, maduro, crudo	13,9	13,9	**27,8**	
	Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	17,5	**35**	
	Cilantro, crudo	3,3	3,3	**6,6**	
	Sal	0,4	0,4	**0,8**	
SOPA DE PASTA CON VERDURAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	18	23	**41**	1. Lavar y desinfectar las arvejas, la zanahoria y la cebolla cabezona. 2. Picar la zanahoria y la cebolla cabezona en cubos pequeños. 3. Cortar la papa cocida en cubos del mismo tamaño que las verduras. 4. En una olla con agua hirviendo, adicionar la pasta alimenticia y sal al gusto. 5. Cocinar la pasta según las indicaciones del fabricante hasta que esté al dente. 6. Agregar la zanahoria, la cebolla y las arvejas a la olla con la pasta. 7. Cocinar las verduras hasta que estén tiernas. 8. Incorporar la papa cocida y cortada a la sopa. 9. Rectificar la sazón si es necesario. 10. Servir la sopa caliente.
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	3	3	**6**	
	Arveja verde, cruda	12,5	25	**37,5**	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	11,8	**23,6**	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	**10,6**	
	Sal	0,4	0,4	**0,8**	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

Programa o Proyecto: DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: **CENTRO DESARROLLO INFANTIL CDI**

Nombre EAS: **FUNDACIÓN ARCOIRIS AMOR**

Unidad de Servicio: **CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS**

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ___

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1 a 2 años 11 meses)	**1 (3 a 5 años 11 meses)**		
CAZUELA DE GARBANZOS	Garbanzo, crudo	7	10	**17**	1. Poner los garbanzos remojados en una olla con suficiente agua y cocínalos hasta que estén blandos (olla a presión: 25–30 min aprox.). 2. Agregar las papas troceadas y deja cocinar hasta que se deshagan un poco y espesen el caldo. 3. Sofríe en un sartén el tomate con la cebolla junca hasta que estén bien doraditos. 4. Incorporar el guiso a la olla con los garbanzos y mezcla bien. Ajusta la sal. 5. Hervir unos minutos más para que se integren los sabores. Al final, espolvorea con cilantro fresco.
	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	5	5	**10**	
	Tomate, crudo	7,5	7,5	**15**	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	5	**10**	
	Cilantro, crudo	1,1	1,1	**2,2**	
	Sal	0,2	0,2	**0,4**	
LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	10	10	**20**	fuego medio hasta que estén blandas (30–40 min aprox. en olla normal, 20 min en olla a presión). 2. Poner en un sartén aparte, calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. 3. Agregarel tomate picado y cocina hasta obtener un guiso espeso. 4. Incorporar el guiso a la olla con las lentejas ya blandas. 5.Mezclar bien y deja hervir unos minutos más. Añadir sal al gusto.
	Tomate, crudo	6,3	6,3	**12,6**	
	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,3	**10,6**	
	Aceite de soya	2	2	**4**	
	Sal	0,4	0,4	**0,8**	
CAZUELA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	7	10	**17**	1. Lavar los fríjoles y ponerlos en una olla con el agua. 2. Cocinar a fuego medio hasta que estén blandos (en olla a presión: 40–50 min; en olla convencional: 2–3 horas aprox.). 3. Poner en un sartén aparte, calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. 4. Agregar el tomate y cocina hasta obtener un guiso espeso. Incorpora este guiso a la olla con los fríjoles ya blandos. 5. Mezclar bien y deja hervir unos minutos más para integrar los sabores.Añadir la sal al gusto. 6. Servir.
	Tomate, crudo	8,8	8,8	**17,6**	
	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,4	**14,8**	
	Aceite de soya	2	2	**4**	
	Sal	0,4	0,4	**0,8**	
CAZUELA DE FRIJOLITO NEGRO	frijol caraota o negro, crudo	7	10	17	1.Lavar los fríjoles y cocínarlos en una olla con el agua hasta que estén blandos (olla a presión: 35–40 min; olla convencional: 2–3 horas aprox.). 2. Poner, en un sartén, calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. 3. Agregar el tomate picado y deja cocinar hasta formar un guiso espeso. 4. Poner el guiso en la olla de fríjoles cocidos, mezcla bien y deja hervir unos minutos más. Añadir la sal al gusto. 6. Servir.
	tomate, crudo	8,8	8	16,8	
	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,4	14,8	
	Sal	0,4	0,4	0,8	
	Aceite de soya	2	2	4	

CAROLINA GIRALDO CORREA
T.P. MND 06255

NANCY LILIANA RINCON FERNANDEZ
T.P. MND 01340

Fecha de aprobación: 2 de octubre del 2025

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.