Programa
o Proyecto: Modalidad Institucional

Sub-Proyecto: Centro de desarrollo infantil

Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETÁ - ASOMUPCAR

Unidad de Servicio: CDI Tierra de promisión Rio Frío y La Ulloa

Indígena ___

GRUPO ÉTNICO :

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
		23 (1 a 2 años 11 meses)	57 (3 a 5 años 11 meses)	1 ( )		
AREPA ASADA	Arepa de maíz precocido, con sal	0,9	2,9		3,8	1. Asar las arepas por unos 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y crujientes por fuera. 2. Servir caliente
HOJALDRE	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	0,9	2,9		3,8	1. Mezclar la harina, la sal y el azúcar en un bol. 2. Agregar agua poco a poco hasta formar una masa suave. 3. Amasar bien y dejar reposar un momento. 4. Cortar la masa en las formas que se desee. 5. Freír los hojaldres en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes. 6. Servir caliente
	Sal	0,1	0,2		0,3	
	Azucar	0,1	0,2		0,3	
	Aceite de girasol	0,6	1,5		2,1	
AREPA DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	0,9	2,9		3,8	1. Mezclar la harina de maiz, la sal y el azúcar en un bol. 2. Agregar agua poco a poco y amasar hasta obtener una masa suave. 3. Formar las arepas y cocinarlas en una sartén caliente hasta dorarlas por ambos lados. 4.Servir caliente.
	Sal	0,1	0,2		0,3	
	Azucar	0,1	0,2		0,3	
FRUTA PICADA	Mango común, crudo	4,2	11,4		15,6	1. Pelar y cortar las frutas correspondientes al menú en trozos pequeños. 2. Colocar los trozos de fruta en los platos 3. Servir.
	Naranja, cruda	3,8	13,3		17,2	
	Mandarina, cruda	3,3	9,7		13,0	
	Papaya, madura, cruda	4,6	11,4		16,0	
	Banano común, crudo	3,3	8,1		11,4	
	Piña, cruda	5,1	7,2		12,2	
	Melón, crudo	6,4	11,4		17,8	
	Fresa, madura, cruda	3,4	8,0		11,4	
	Sandía, cruda	9,2	22,8		32,0	
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	4,6	17,1		21,7	1. Colocar el agua en el fogón, agregar la panela, la canela y dejar hervir. 2. En una olla aparte disolver la bienestarina 3. Agregar al agua hirviendo poco a poco y revolver constantemente, sin dejar hacer grumos 4. Dejar hervir aproximadamente 10 minutos y agregar la leche y servir caliente
	Panela	0,1	0,2		0,3	
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	0,7	1,7		2,4	
SORBETE DE FRUTA CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	4,6	17,1		21,7	1. Colocar el agua en el fogón, agregar panela o azúcar y dejar hervir 2. En una olla aparte disolver la bienestarina. 3. Agregar al agua hirviendo poco a poco y revolver constantemente, sin dejar hacer grumos. 4. Dejar hervir aproximadamente 10 minutos y dejar enfriar 5. Se licua con la fruta tratada previamente. 6. Servir.
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	0,7	1,7		2,4	
	Banano común, crudo	1,5	9,7		11,2	
	Mango común, crudo	2,3	5,7		8,0	
	Guayaba, madura, cruda	1,7	7,2		8,9	
	Mora de castilla, cruda	1,2	3,4		4,6	
AVENA EN LECHE CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	4,6	17,1		21,7	1. Calentar la leche en una olla. 2. Agregar la avena precocida y la panela, y cocinar a fuego medio, removiendo ocasionalmente. 3. Añadir la Bienestarina Más® y mezclar bien hasta que espese. 4.Servir caliente.
	Avena en Hojuelas, Precocida	0,2	0,6		0,8	
	Panela	0,1	0,2		0,3	
	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural	0,7	1,7		2,4	

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Fecha de aprobación: Julio 2025

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. MND 06536

Programa
o Proyecto: Modalidad Institucional
Sub-Proyecto: Centro de desarrollo infantil
Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETÁ - ASOMUPCAR
Unidad de Servicio: CDI Tierra de promisión Rio Frío y La Ulloa

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
		23 (1 a 2 años 11 meses)	57 (3 a 5 años 11 meses)	1 ( )		
GOULASH DE CARNE	Res, carne magra, cruda	0,9	4,6		5,5	1. Sofrir la carne en el aceite hasta dorarse. 2. Agregar el tomate picado y cocinar por unos minutos. 3. Añadir agua y sal, y dejar hervir. 4. Cocinar hasta que la carne esté tierna. 5. Servir caliente.
	Tomate, crudo	0,6	0,4		1,0	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
	Aceite de girasol	0,1	0,3		0,5	
CARNE MOLIDA	Res, carne semigorda, molida, cruda	0,9	4,6		5,5	1. Sofrir la cebolla y el tomate en el aceite. 2. Añadir la carne molida y cocinar hasta dorarse. 3. Agregar sal y mezcla bien. 4.Cocinar por unos minutos más y servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	0,2	0,4		0,6	
	Tomate, crudo	0,2	2,9		3,1	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
	Aceite de girasol	0,1	0,3		0,5	
PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	0,7	2,3		3,0	1. Cortar el queso en porciones con respecto al gramaje de cada grupo de edad
HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	2,8	6,8		9,6	1. Batir los huevos con sal. 2. Calentar el aceite en una sartén. 3.Vertir los huevos batidos y revolver hasta que estén cocidos. 4. Servir caliente.
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
HUEVO ESTRELLADO	Huevo de gallina, entero, crudo	2,8	6,8		9,6	1. Calentar el aceite en una sartén. 2. Romper el huevo y colócar cuidadosamente en la sartén. 3. Freir hasta que la clara esté cocida y la yema cocida 4. Servir caliente.
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	2,8	6,8		9,6	1. Colocar el huevo en una olla y cubrirlo con agua. 2. Cocinar a fuego medio hasta que el agua hierva. 3. Dejar cocinar durante 8 minutos, luego retirar el huevo 4. Pelar y servir.
HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	2,8	6,8		9,6	1. Batir los huevos con sal. 2. Calentar el aceite en una sartén. 3. Vertir los huevos batidos y cocinar a fuego medio hasta que se cuajen. 4. Voltea la tortilla y cocina hasta dorarse por ambos lados. 5. Servir caliente.
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	2,8	6,8		9,6	1. Sofreir la cebolla y el tomate picados en el aceite. 2. Batir los huevos con sal y agrégales a la sartén. 3. Cocinar, revolviendo, hasta que los huevos estén listos. 4. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	0,2	0,4		0,6	
	Tomate, crudo	0,3	0,3		0,6	
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
	Sal	0,1	0,2		0,3	

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Fecha de aprobación: Julio 2025

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. MND 06536

Programa
o Proyecto: Modalidad Institucional
Sub-Proyecto: Centro de desarrollo infantil
Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETÁ - ASOMUPCAR
Unidad de Servicio: CDI Tierra de promisión Rio Frío y La Ulloa

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
		23 (1 a 2 años 11 meses)	57 (3 a 5 años 11 meses)	1 ( )		
SOPA DE FIDEOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	0,2	0,6		0,8	1. Colocar el agua en una olla y agregar la papa con cáscara, la cebolla picada y la sal. 2. Cocinar hasta que la papa esté blanda. 3. Añadir la pasta de fideos y cocinar hasta que esté blanda 4. Agregar cilantro picado y servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	0,1	0,3		0,5	
	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	0,2	0,6		0,8	
	Cilantro, crudo	0,1	0,1		0,2	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda	0,3	1,1		1,5	1. Colocar las lentejas, el agua, la papa picada con cáscara, la cebolla y el tomate en una olla. 2. Cocina todo a fuego medio hasta que las lentejas y la papa estén tiernas. 3. Añadir sal al gusto y ajusta el sabor. 4. Servir caliente.
	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	0,3	6,3		6,6	
	Cebolla cabezona, cruda	0,1	0,4		0,5	
	Tomate, crudo	0,2	0,3		0,5	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
CREMA DE BROCOLI	Brócoli, crudo	0,3	3,4		3,7	1. Cocinar el brócoli, la cebolla y el tomate picados con agua hasta que estén blandos. 2. Licúar todo junto con un poco de agua hasta obtener una crema suave. 3. Agregar sal y cilantro picado. 4. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	0,1	0,4		0,5	
	Tomate, crudo	0,2	0,3		0,5	
	Cilantro, crudo	0,1	0,1		0,1	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
SOPA DE FRIJOLES	Frijol bola roja, crudo	0,3	1,1		1,5	1. Sofreir la cebolla, el tomate y el pimentón picados en un poco de aceite hasta que estén dorados. 2. Agregar agua al guiso y dejar que hierva. 3. Añadir los frijoles y la papa picada. Cocinar hasta que los frijoles y la papa estén blandos. 4. Agrega sal y cilantro picado. 5. Servir caliente.
	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	0,3	4,6		4,9	
	Cebolla cabezona, cruda	0,1	0,4		0,5	
	Tomate, crudo	0,3	0,3		0,5	
	Pimentón rojo, crudo	0,3	0,8		1,1	
	Cilantro, crudo	0,1	0,3		0,3	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
SOPA DE PLATANO	Plátano dominico, verde, crudo	0,5	1,4		1,8	1. Colocar el agua en una olla y añadir el plátano en rodajas. 2. Cocinar hasta que el plátano esté tierno. 3. Agregar sal y cilantro picado. 4. Servir caliente.
	Cilantro, crudo	0,1	0,1		0,1	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
SOPA DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	0,3	1,4		1,7	1. Colocar el agua en una olla y agregar la zanahoria, la cebolla, la arveja y las habichuelas picadas. 2. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. 3. Añadir sal y cilantro picado. 4. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	0,1	0,7		0,9	
	Cilantro, crudo	0,1	0,1		0,1	
	Arveja verde, cruda	0,2	0,7		0,9	
	Habichuela, cruda	0,2	0,8		1,0	
	Sal	0,1	0,2		0,3	

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Fecha de aprobación: Julio 2025

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. MND 06536

Programa
o Proyecto: Modalidad Institucional
Sub-Proyecto: Centro de desarrollo infantil
Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETÁ - ASOMUPCAR
Unidad de Servicio: CDI Tierra de promisión Rio Frío y La Ulloa

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
		23 (1 a 2 años 11 meses)	57 (3 a 5 años 11 meses)	1 ( )		
ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	0,8	2,6		3,5	1. Sofreir la cebolla picada en un poco de aceite hasta que esté dorada. 2. Agregar el arroz. 3. Añadir agua y sal. 4. Cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté suave y el agua se haya evaporado. 5. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	0,2	0,4		0,6	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
ARROZ ROJO	Arroz blanco, pulido, crudo	0,8	2,6		3,5	1. Sofreir la cebolla y el pimentón picados en aceite hasta que estén dorados. 2. Agregar el arroz y mezclar bien. 3. Añadir agua y sal 4. Cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté suave y el agua se haya evaporado. 5. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	0,2	0,4		0,6	
	Pimentón rojo, crudo	0,3	0,6		0,8	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	0,8	2,6		3,5	1. Sofreir la cebolla picada en aceite hasta que esté dorada. 2. Añadir el arroz y la zanahoria rallada, y mezclar bien. 3. Agregar agua y sal 4. Cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté suave y el agua se haya evaporado. 5. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	0,2	0,4		0,6	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	0,5	1,7		2,2	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
ARROZ DE FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	0,4	1,3		1,7	1. Sofreir el arroz en aceite hasta que esté ligeramente dorado. 2. Añadir los fideos y mezclar bien. 3. Agregar agua y sal 4. Cocinar a fuego bajo hasta que el arroz y los fideos estén suaves y el agua se haya evaporado. 5. Servir caliente.
	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	0,4	1,3		1,7	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	0,8	2,6		3,5	1. Sofreir la cebolla picada en aceite hasta que esté dorada. 2. Añadir el arroz y mezclar bien. 3. Licúar la espinaca con un poco de agua y agrégar al arroz. 4. Añadir sal y el resto del agua. 5. Cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté suave y el agua se haya evaporado. 6. Servir caliente.
	Cebolla cabezona, cruda	0,2	0,7		0,9	
	Espinaca, cruda	0,3	0,8		1,1	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
PASTA EN SALSA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	0,8	2,6		3,5	1. Cocinar la pasta en agua con sal hasta que esté suave, pero firme. 2. Sofreir la cebolla y el tomate picados en aceite hasta que estén blandos. 3. Añadir un poco de agua y sal, dejando que se forme una salsa. 5. Agregar la pasta cocida a la salsa y mezclar bien. 6. Servir caliente.
	Tomate, crudo	0,2	0,4		0,6	
	Cebolla cabezona, cruda	0,1	0,3		0,4	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Fecha de aprobación: Julio 2025

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. NND 06536

Programa
o Proyecto: Modalidad Institucional
Sub-Proyecto: Centro de desarrollo infantil
Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETÁ - ASOMUPCAR
Unidad de Servicio: CDI Tierra de promisión Rio Frío y La Ulloa

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
		23 (1 a 2 años 11 meses)	57 (3 a 5 años 11 meses)	1 ( )		
PATACONES	Plátano dominico, verde, crudo	1,7	4,0		5,7	1. Pelar los plátanos y córtalos en rodajas gruesas. 2. Freir las rodajas de plátano en aceite caliente hasta que estén doradas.
	Aceite de girasol	0,2	0,5		0,6	
PAPAS FRANCESAS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	1,2	4,6		5,7	1. Pelar y cortar las papas en tiras finas. 2. Freir las papas en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. 3. Servir caliente.
	Aceite de girasol	0,2	0,5		0,6	
MADURO ASADO	plátano hartón, maduro, crudo	1,6	4,0		5,6	1. Pelar los maduros y cortarlos en rodajas. 2. Asa las rodajas en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas y tiernas por ambos lados. 3. Servir caliente.
	Aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	1,2	4,6		5,7	1. Lavar bien las papas con cáscara y colocarlas en una olla con agua. 2. Cocinar al vapor hasta que las papas estén tiernas. 3. Servir caliente.
	Agua	11,5	34,2		45,7	
MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	1,6	4,0		5,6	1. Pelar los plátanos hartones y cortarlos en rodajas. 2. Colocarlos en una olla con agua y cocinar hasta que estén tiernos. 3. Servir caliente.
PURE DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	1,2	3,4		4,6	1. Lavar bien las papas criollas con cáscara y colocarlas en una olla con agua. 2. Cocinar hasta que estén blandas. 3. Triturar las papas hasta obtener un puré suave. 4. Servir caliente.
YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	1,5	4,6		6,0	1. Cortar la yuca en trozos y hiérvir en agua hasta que esté suave. 2. Escurrir la yuca y fritar en aceite caliente hasta que esté dorada y crujiente. 3. Servir caliente.
	Aceite de girasol	0,2	0,5		0,6	
YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	1,5	4,6		6,0	1. Pelar la yuca y cortar en trozos. 2. Hervir en agua con sal hasta que esté suave. 3. Escurrir y servir caliente.
PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	1,2	3,4		4,6	1. Lavar bien las papas criollas con cáscara y cortarlas en rodajas o trozos pequeños. 2. Fritar las papas en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. 3. Servir caliente.
	Aceite de girasol	0,2	0,5		0,6	
PAPA SUDADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	1,2	3,4		4,6	1. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite para preparar el guiso. 2. Adicionar agua al guiso anterior. 3. Introducir la papa cuando el agua esté hirviendo y cocinar hasta que ablande. 4. Servir caliente.
	Tomate, crudo	0,3	0,3		0,6	
	Ajo, crudo	0,1	0,1		0,2	
	Cebolla cabezona, cruda	0,1	0,4		0,5	
	Sal	0,1	0,2		0,3	
TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	1,6	4,6		6,2	1. Pelar los maduros y cortarlos en tajadas gruesas. 2. Fritar las tajadas en aceite caliente hasta que estén doradas y tiernas. 3. Servir caliente.
	Aceite de girasol	0,2	0,5		0,6	

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Fecha de aprobación: Julio 2025

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. MND 06536

Programa
o Proyecto: Modalidad
Sub-Proyecto: Centro de desarrollo infantil
Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETÁ - ASOMUPCAR
Unidad de Servicio: CDI Tierra de promisión Rio Frío y La Ulloa

GRUPO ÉTNICO :

Sin perten Sin pertenencia Étnica ____

TIPO DE PREPARACIÓN						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)			TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		23 (1 a 2 años 11 meses)	57 (3 a 5 años 11 meses)	1 ( )		
JUGOS	tomate de arbol rojo, crudo	2,5	6,3		8,8	1. Colocar el agua en el fogon y dejar hervir 2. Pelar y picar la fruta 3. Levar a la lucuadora 4. Agregar azucar 5. Dejar enfriar 6. Servir
	guayaba, madura, cruda	4,3	7,2		11,5	
	piña, cruda	3,7	9,1		12,8	
	mora de castilla, cruda	2,1	6,3		8,4	
	maracuya, cruda	4,5	11,4		15,9	
	uva isabella, cruda	3,2	9,1		12,3	
	mango comun, crudo	4,2	8,0		12,2	
	lulo, crudo	2,3	5,1		7,5	
	azucar	0,2	0,6		0,8	
ENSALADA DE VERDURAS COCIDAS	habichuela cruda	0,4	1,9		2,3	1. Picar las veduras cocidas 2. Mezclar 3. Agregar crema de leche 4. Servir
	zanhoria, sin cáscara, cruda	0,5	1,5		1,9	
	tomate, crudo	0,2	1,4		1,6	
	cebolla cabezona cruda	0,1	1,4		1,5	
	crema de leche	0,1	0,6		0,7	
ENSALADA DULCE	repollo blanco, crudo	0,7	3,2		3,9	1. Picar las veduras y fruta 2. Mezclar 3. Agregar crema de leche 4. Servir
	zanahoria, sin cascara, cruda	0,7	2,3		2,9	
	piña, cruda	0,9	2,9		3,8	
	crema de leche	0,2	0,6		0,8	
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	lechuga comun, cruda	0,9	4,0		4,9	1. Picar las veduras 2. Mezclar 3. Agregar limon y sal 4. Servir
	tomate, crudo	0,9	3,8		4,6	
	limon, crudo	0,0	0,1		0,1	
	cilantro, crudo	0,1	0,3		0,3	
	sal	0,1	0,2		0,3	
ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	pepino cohombro	0,9	1,5		2,4	1. Picar las veduras 2. Mezclar 3. Agregar limon y sal 4. Servir
	tomate, crudo	0,6	1,3		1,8	
	limon, crudo	0,0	0,1		0,1	
	cilantro, crudo	0,1	0,3		0,3	
	sal	0,1	0,2		0,3	
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y APIO	zanahoria, sin cascara, cruda	0,6	1,7		2,3	1. Picar las veduras 2. Mezclar 3. Agregar limon y sal 4. Servir
	apio, crudo	0,4	2,3		2,6	
	lechuga comun, cruda	0,6	2,5		3,1	
	limon, crudo	0,0	0,1		0,1	
	cilantro, crudo	0,1	0,1		0,1	
	sal	0,1	0,2		0,3	
ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA	lechuga comun, cruda	1,7	4,6		6,3	1. Picar 2. Mezclar 3. Servir
	piña, cruda	0,9	2,3		3,2	

MARIA JOSE REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Fecha de aprobación: Julio 2025

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. MND 06536

Programa
Sub-Proyecto: Centro de desarrollo infantil
Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETÁ - ASOMUPCAR
Unidad de Servicio: CDI Tierra de promisión Rio Frío y La Ulloa

GRUPO ÉTNICO :

Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)			TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		23 (1 a 2 años 11 meses)	57 (3 a 5 años 11 meses)	1 ( )		
ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	zanahoria, sin cascara, cruda	0,6	2,9		3,5	1. Picar las veduras 2. Mezclar 3. Agregar limon y sal 4. Servir
	tomate, crudo	0,6	1,7		2,3	
	cilantro, crudo	0,1	0,1		0,1	
	limon, crudo	0,0	0,1		0,1	
	sal	0,1	0,2		0,3	
ENSALADA DE REMOLACHA	remolacha, sin cascara, cruda	0,8	2,9		3,6	1. Picar las veduras 2. Mezclar 3. Agregar sal 4. Servir
	cebolla cabezona, cruda	0,5	1,5		2,0	
	zanahoria, sin cascara, cruda	0,8	1,7		2,5	
	sal	0,1	0,2		0,3	
ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	repollo blanco, crudo	0,6	2,3		2,9	1. Picar las veduras 2. Mezclar 3. Agregar limon y sal 4. Servir
	zanahoria, sin cascara, cruda	0,8	2,3		3,1	
	limon, crudo	0,0	0,1		0,1	
	cilantro, crudo	0,1	0,3		0,3	
	sal	0,1	0,2		0,3	
TOMATE EN RODAJAS	tomate, crudo	1,7	4,0		5,7	1. Cortar en rodajas según corresponde el menu 2. Agregar sal 3. Servir
	sal	0,1	0,2		0,3	
ENSALADA VERDE	tomate, crudo	0,6	2,9		3,4	1. Picar las veduras 2. Mezclar 3. Agregar limon y sal 4. Servir
	aguacate hass, crudo	1,1	3,4		4,5	
	cilantro, crudo	0,1	0,1		0,1	
	limon, crudo	0,0	0,1		0,1	
	sal	0,1	0,2		0,3	
ENSALADA DE BRÓCOLI	brocoli, crudo	0,8	3,4		4,2	1. Picar las veduras 2. Mezclar 3. Agregar limon y sal 4. Servir
	tomate, crudo	0,7	4,0		4,7	
	cilantro, crudo	0,1	0,1		0,1	
	limon, crudo	0,0	0,1		0,1	
	sal	0,1	0,2		0,3	
ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE	tomate, crudo	0,6	2,5		3,1	1. Picar las veduras 2. Mezclar 3. Agregar sal 4. Servir
	aguacate hass, crudo	1,0	2,9		3,9	
	sal	0,1	0,2		0,3	
CARNE DE RES A LA PLANCHA	res, carne, magra, cruda	1,4	4,6		5,9	1. Añadir sal a la carne 2. Agregar aceite en un sarten y dejar calentar 3. Colocar la carne y fritar hasta que se dore 4. Servir
	aceite	0,1	0,2		0,3	
	sal	0,1	0,2		0,3	

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Fecha de aprobación: Julio 2025

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. MND 06536

Programa
Sub-Proyecto: Centro de desarrollo infantil
Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETÁ - ASOMUPCAR
Unidad de Servicio: CDI Tierra de promisión Rio Frío y La

GRUPO ÉTNICO :

Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)			TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		23 (1 a 2 años 11 meses)	57 (3 a 5 años 11 meses)	1 ( )		
HIGADO SUDADO	res, higado, crudo	1,5	4,6		6,0	1. Colocar en una olla agua y dejar hervir 2. Agregar la proteina hasta que este tierna 3. Picar las verduras 4. Agregar sal 5.Mezclar y servir
	cebolla cabezona, cruda	0,2	0,6		0,8	
	tomate, crudo	0,2	0,7		0,9	
	sal	0,1	0,2		0,3	
POLLO SUDADO	pollo, pechuga con piel, cruda	1,5	4,9		6,4	1. Colocar en una olla agua y dejar hervir 2. Agregar la proteina hasta que este tierna 3. Picar las verduras 4. Agregar sal 5.Mezclar 6.Servir
	cebolla cabezona, cruda	0,2	0,4		0,6	
	Tomate, crudo	0,4	1,0		1,4	
	sal	0,1	0,2		0,3	
CARNE DE CERDO ASADA	cerdo, carne magra, cruda	1,4	4,6		5,9	1. Añadir sal a la carne 2. Colocar la carne en un sarten y fritar hasta que se dore 3. Servir
	sal	0,1	0,2		0,3	
CARNE DE RES ASADA	res, carne magra, cruda	1,4	4,6		5,9	1. Añadir sal a la carne 2. Agregar aceite en un sarten y dejar calentar 3. Colocar la carne y fritar hasta que se dore 4. Servir
	aceite de girasol	0,1	0,2		0,3	
	sal	0,1	0,2		0,3	
HIGADO GUISADO	res, higado, crudo	1,4	4,6		5,9	1. Colocar en una olla agua y dejar hervir 2. Agregar la proteina hasta que este tierna 3. Picar las verduras 4. Agregar sal 5.Mezclar 6.Servir
	cebolla cabezona, cruda	0,2	0,4		0,6	
	tomate, crudo	0,2	0,3		0,5	
	sal	0,1	0,2		0,3	
POLLO APANADO	pollo, pechuga con piel, cruda	1,5	2,5		4,0	1.Cubir la proteina de Harina 2. En un boul agregar huevo y sal 3. Pasar la proteina por la mezcla 4. Agregar sal 5. Añadir aceite a un sarten y pasar la proteina hasta que se dore 6.Servir
	harina de trigo, fortificada, para	0,4	0,9		1,3	
	huevo de gallina, entero, crudo	0,6	1,7		2,4	
	aceite	0,1	0,2		0,3	
	sal	0,1	0,2		0,3	
CARNE DE RES MOLIDA	res, carne semigorda, molida, cruda	1,4	1,1		2,5	1. Añadir sal a la carne 2. Agregar aceite en un sarten y dejar calentar 3. Colocar la carne hasta que se dore 4. Servir
	aceite	0,1	0,2		0,3	
	sal	0,1	0,2		0,3	
HIGADO ASADO	res, higado, crudo	1,4	4,6		5,9	1. Añadir sal a la proteina 2. Agregar aceite en un sarten y dejar calentar 3. Colocar la proteina hasta que se dore 4. Servir
	aceite	0,1	0,2		0,3	
	sal	0,1	0,2		0,3	
ESTOFAJO DE PAJARILLA	res, pajarilla o bazo, cruda	1,4	4,6		5,9	1. Colocar en una olla agua y dejar hervir 2. Agregar sal a la proteina 2. Sumergirla en el agua hasta que este tierna 3. Picar las verduras 4. En un sarten agregar aceite y dorar 5.Mezclar 6.Servir
	cebolla cabezona, cruda	0,2	0,4		0,6	
	tomate, crudo	0,2	0,3		0,5	
	aceite	0,1	0,2		0,3	
	sal	0,1	0,2		0,3	

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Fecha de aprobación: Julio 2025

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. NND 08536

Programa
Sub-Proyecto: Centro de desarrollo infantil
Nombre EAS: ASOCIACION DE MUJERES PRODUCTORAS DE CARNICOS DEL CAQUETA - ASOMUPCAR
Unidad de Servicio: CDI Tierra de promisión Rio Frío y La

GRUPO ÉTNICO :

Sin pertenencia Étnica __X__

TIPO DE PREPARACIÓN						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)			TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		23 (1 a 2 años 11 meses)	57 (3 a 5 años 11 meses)	1 ( )		
CARNE DE RES A LA PLANCHA	res, carne semigorda, molida, cruda	1,4	4,6		5,9	1. Añadir sal a la carne 2.Agregar aceite a un sarten 3. Colocar la carne y fritar hasta que se dore 4. Servir
	aceite	0,05	0,1		0,2	
HIGADO MOLIDO	res, higado, crudo	1,4	4,6		5,9	1. Colocar en una olla agua y dejar hervir 2. Agregar la proteina hasta que este tierna 3. Picar las verduras 4. Agregar sal 5.Mezclar 6.Servir
	cebolla cabezona, cruda	0,2	0,4		0,6	
	tomate, crudo	0,1	0,3		0,4	
	sal	0,1	0,3		0,4	
POLLO A LA PLANCHA	pollo, pechuga con piel, cruda	0,8	2,5		3,2	1. Añadir sal a la carne 2. Colocar la carne y fritar hasta que se dore 3. Servir
	sal	0,1	0,3		0,4	
POLLO DESMECHADO	pollo, pechuga con piel, cruda	1,5	2,5		3,9	1. Colocar en una olla agua y dejar hervir 2. Agregar la proteina hasta que este tierna 3. Agregar sal 4. Dejar que se enfrie 5. Desmechar 6.Servir
	cebolla cabezona, cruda	0,2	0,4		0,6	
	tomate, crudo	0,1	4,0		4,1	
	sal	0,1	0,3		0,4	

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Fecha de aprobación: Julio 2025

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. MND 06536.