**GUIA DE PREPARACIÓN COMPLEMENTO a.m-p.m. - COMPONENTE: BEBIDA CON LECHE**

| ENTIDAD TERRITORIAL | HUILA | MINUTA VIGENCIA | 2025 |
|---|---|---|---|

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | MENÚS EN QUE SE OFRECE | NOMBRE DEL ALIMENTO | PESO BRUTO gramos | | | | | PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN<br>Nota: Tomar la cantidad del alimento de acuerdo al gramaje establecido para cada nivel escolar y cantidad de beneficiarios a atender. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Preescolar (3-5 años y 11 meses) | Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses) | Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses) | Secundaria (11-14 años y 11 meses) | Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses) | |
| **Colada de cebada con leche** | **3-9-13.18** | Cebada, perlada, cruda | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la panela, la cebada y la leche, tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de bebidas y cantidad por nivel escolar.<br>2. Mida los vasos de agua de acuerdo al número de bebidas y cantidad por nivel escolar y agréguela en un recipiente limpio, amplio y hondo.<br>3. Extraiga la cantidad de cebada necesaria y agréguela al recipiente con junto al agua para esta preparación y ponga a hervir a fuego alto, hasta que la cebada este blanda.<br>4. Una vez la cebada este blanda, agregue, la panela y ponga a hervir, agregar la cantidad de panela necesaria para la preparación y cocinar fuego medio por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>6. Licue la cebada con agua, agregando la cantidad de leche necesaria para la preparación.<br>6. Deje reposar tapado por 5 minutos y sirva las bebidas de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | |
| | | Panela | 7,0 | 7,0 | 7,0 | 10,0 | 10,0 | |
| **Avena con leche** | **2-5-14** | Avena en hojuelas precocida | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la panela, la avena y la leche, tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de bebidas y cantidad por nivel escolar.<br>2. Mida los vasos de agua de acuerdo al número de bebidas y cantidad por nivel escolar y agréguela en un recipiente limpio, amplio y hondo.<br>3. Extraiga la cantidad de panela necesaria y agréguela al recipiente con junto al agua para esta preparación y ponga a hervir a fuego alto.<br>4. Una vez el agua con la panela hiervan, agregar la cantidad de avena necesaria para la preparación y cocinar fuego medio por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue.<br>5. Continúe la preparación agregando la cantidad de leche necesaria para la preparación a fuego lento por 5 minutos más, revolviendo con frecuencia. |
| | | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Panela | 7,0 | 7,0 | 7,0 | 10,0 | 10,0 | 6. Deje reposar tapado por 5 minutos y sirva las bebidas de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| **Agua de panela con leche** | **4-7-10-15-16-20** | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 120,0 | 120,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la panela y la leche, tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de bebidas y cantidad por nivel escolar.<br>2. Mida los vasos de agua de acuerdo al número de bebidas y cantidad por nivel escolar y agréguela en un recipiente limpio, amplio y hondo.<br>3. Extraiga la cantidad de panela necesaria y agréguela al recipiente con junto al agua para esta preparación y ponga a hervir a fuego alto.<br>4. Una vez el agua con la panela hiervan, agregar la cantidad de leche necesaria para la preparación y cocinar fuego bajo por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.<br>5. Sirva las bebidas de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Panela | 10,0 | 10,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | |
| **Chocolate con leche** | **1-6-11-17** | Chocolate en pastilla con azúcar | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la panela, el chocolate y la leche, tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de bebidas y cantidad por nivel escolar.<br>2. Mida los vasos de agua de acuerdo al número de bebidas y cantidad por nivel escolar y agréguela en un recipiente limpio, amplio y hondo.<br>3. Extraiga la cantidad de panela necesaria para la preparación y agréguela al recipiente con junto al agua para esta preparación.<br>4. Luego extraiga la cantidad de chocolate necesaria para la preparación y agregue el chocolate al recipiente junto con el agua y la panela. Ponga a hervir a fuego medio alto.<br>5. Una vez lista la preparación, retire del fuego y bata con un molinillo de mano. (Si la cantidad de bebida es alta, se recomienda mezclar y batir por cantidades moderadas).<br>6. Luego extraiga la cantidad de leche necesaria para la preparación y agréguela al chocolate previamente preparado y mezcle nuevamente.<br>7. Sirva las bebidas de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | |
| | | Panela | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 8,0 | 8,0 | |
| | | Guayaba madura, cruda | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lave, desinfecte y enjuague las guayabas y el empaque de la leche y el azúcar, tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de bebidas y cantidad por nivel escolar. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Jugo de guayaba con leche** | **12** | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de bebidas y cantidad por nivel escolar.<br>2. Mida los vasos de agua de acuerdo al número de bebidas y cantidad por nivel escolar y agréguela en un recipiente limpio, amplio y hondo.<br>3. Corte las guayabas en trozos pequeños y póngalas en la licuadora junto con el agua y licue a velocidad alta por 1 minuto. (Si la cantidad de bebidas es alta, realizar este procedimiento por partes hasta completar la preparación).<br>4. Pase por un colador de cocina la mezcla y limpie el vaso de la licuadora.<br>5. Una vez el jugo colado libre de semillas, agregar la leche, el azúcar y el jugo de guayaba y licuar a velocidad baja durante 1 minuto más. Mezclar bien hasta que este homogéneo el jugo deseado.<br>6. Sirva las bebidas de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Azúcar blanco granulado | 7,0 | 7,0 | 7,0 | 10,0 | 10,0 | |

**GUIA DE PREPARACIÓN COMPLEMENTO a.m-p.m. - COMPONENTE: CEREAL ACOMPAÑANTE.**

| ENTIDAD TERRITORIAL | HUILA | | MINUTA VIGENCIA | | | | | 2025 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | PESO BRUTO gramos | | | | | |
| **NOMBRE DE LA PREPARACIÓN** | **MENÚS EN QUE SE OFRECE** | **NOMBRE DEL ALIMENTO** | **Preescolar (3-5 años y 11 meses)** | **Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses)** | **Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses)** | **Secundaria (11-14 años y 11 meses)** | **Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses)** | **PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN**<br>**Nota: Tomar las cantidades de los alimentos siempre teniendo en cuenta el gramaje descrito para cada NIVEL DE ESCOLARIDAD y las preparaciones conforme a la cantidad de beneficiarios a entender el día de la preparación de LOS MENUS.** |
| **AREPA ASADA CON QUESO Y MARGARINA** | **4-14** | Harina de maíz blanco, precocida | 30,0 | 40,0 | 60,0 | 80,0 | 100,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br>1. En un recipiente con suficiente capacidad, adicionar la harina de maíz, agua tibia, sal y mezclar de forma uniforme.<br>2. Retirar el empaque del queso rallar y adicionar a la mezcla.<br>3. Mezclar y amasar, hasta obtener una masa suave y homogénea, Si la masa está muy seca añada poco a poco agua hasta obtener una masa suave y fácil de moldear, sin agrietarse.<br>4. Rectificar sabor y porcionar de acuerdo a la edad.<br>5. Tomar una fracción de la masa de acuerdo a la porción y formar una arepa redonda.<br>6. Precalentar el sartén, asador o plancha.<br>7. Incorporar la arepa y dejar asar a fuego medio. Dejar asar por un lado y dar la vuelta, hasta que esté completamente cocida, cuidando que no se queme y retirar del fuego.<br>8. Untar Margarina por un lado y servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Queso fresco semimaduro semigraso tipo campesino | 5,0 | 10,0 | 15,0 | 20,0 | 25,0 | |
| | | Margarina con sal | 5,0 | 7,0 | 9,0 | 9,0 | 9,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PATACONA** | **5-7-20** | Plátano dominico. verde. crudo | 58,8 | 58,8 | 73,5 | 117,6 | 147,1 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES - (a los que aplique)**<br><br>1. Pelar el plátano retirando los extremos y partes no comestibles (cascara), picar los plátanos en trozos medianos (patacones). Agregar la sal, mezclar bien.<br>2. En un recipiente hondo y amplio, precalentar el aceite a fuego medio alto. Una vez caliente el aceita caliente, agregar los plátanos uno a uno, mezclar eventualmente hasta que los plátanos estén freídos<br>3. Una vez freídos los plátanos, retirar del aceite caliente, eliminar los excesos de aceite. Dejar reposar y aprensar sobre una tabla de cocina.<br>4. Apresadas las porciones de plátano volver a adicionar al recipiente con aceite (paila o sarten) hasta que estén bien freídos y dorados de manera homogénea.<br>5. Retirar el exceso de aceite, una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 3,0 | 4,0 | 6,0 | 8,0 | 10,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **DEDITOS DE YUCA** | **2** | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 50,0 | 50,0 | 62,5 | 100,0 | 125,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES - (a los que aplique)**<br>1. Pelar la yuca retirando la cascara y la vena de la yuca, lavar y partir en trozos.<br>2. En un recipiente hondo poner los trozos de yuca y cubrirlos con agua, agregar la mitad de la sal dispuesta para esta preparación, llevar a fuego medio alto hasta que la yuca esté perfectamente cocida y blanda, retirar el exceso de agua y triturar.<br>3. Abrir el empaque del queso, retirar del empaque y fraccionar en tiras delgadas de acuerdo a la cantidad de porciones que se vaya a preparar y las cantidades dispuestas para cada nivel escolar.<br>4. Abrir el empaque de la harina de trigo, Extraer alimento del empaque según la porción que requiera la preparación.<br>5. Tomar el número de huevos requeridos para esta preparación, en un recipiente hondo, romper y agregar los huevos junto con la harina dispuesta para esta preparación. Mezclar vigorosamente hasta que los ingredientes estén perfectamente incorporados y rectificar sabor con la sal restante.<br>6. Porcionero la masa formada anteriormente con el alimento yuca acorde con el nivel escolar, formar deditos con la masa incorporando en la mitad las tiras de queso previamente porcionados pasar una a una por la mezcla de harina y huevo.<br>7. En un recipiente hondo, agregar el aceite a precalentar a fuego medio alto, una vez caliente el aceite, agregar los deditos de yuca, dejar freír hasta que tomen un tono dorado uniforme.<br>8. Retirar del aceite y escurrir hasta eliminar los excesos.<br>9. Una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Queso fresco semimaduro semigraso tipo campesino | 5,0 | 10,0 | 15,0 | 20,0 | 25,0 | |
| | | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 5,0 | 10,0 | 20,0 | 20,0 | 27,0 | |
| | | Huevo de gallina entero crudo | 6,7 | 6,7 | 6,7 | 6,7 | 6,7 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 3,0 | 4,0 | 6,0 | 8,0 | 10,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | |
| **PAN HORNEADO** | **3-12** | Pan de sal. regular. Homeado | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 60,0 | 60,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES - (a los que aplique)<br>1. Abrir el empaque<br>2. Tomar la cantidad de acuerdo al nivel educativo<br>3. Una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ARROZ CON LECHE** | **8-19** | Arroz blanco. pulido. crudo | 30,0 | 30,0 | 35,0 | 35,0 | 40,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la leche<br>2. Ponga a hervir el agua teniendo en cuenta 3 pocillos de agua por un pocillo de de arroz, a fuego medio con la panela, la canela y el arroz<br>3. Mezcle constantemente y cuando este blando el arroz agregar la leche, dejar hervir por 10 minutos a fuego medio<br>4. Una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | |
| | | Panela | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 12,0 | 12,0 | |
| | | Canela molida | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| **CALENTADO DE LENTEJAS** | **9-18** | Arroz blanco. pulido. crudo | 30,0 | 30,0 | 35,0 | 35,0 | 40,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar la cebolla pelarla y proceder a realizar limpieza y desinfección de esta, fraccionar en cubos pequeños la cebolla junca.<br>2. Colocar en un recipiente hondo y con suficiente capacidad el aceite y la cebolla, dejar dorar sin que se queme.<br>3. Medir la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicionar.<br>4. Dejar hervir y adicionar sal y el arroz.<br>5. Dejar cocer a fuego medio, sin tapar.<br>6. Cuando el arroz esté seco, tapar el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Mezclar toda la preparación y retirar del fuego.<br>7. Reserve para mezclar con las lentejas. |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,3 | 3,3 | 3,5 | 3,5 | 3,6 | |
| | | Lenteja común cruda | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 27,0 | 27,0 | |
| | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda. | 11,1 | 11,1 | 16,7 | 16,7 | 16,7 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br><br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES**<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de las lentejas, extráigalas del empaque, lave y déjelas en remojo con |
| | | Tomate, crudo | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | anterioridad, antes de iniciar la preparación enjuague, revise los granos y retire los excesos de agua.<br>3. Mida la cantidad de agua para esta preparación y ponga a hervir las lentejas junto con la mitad de la sal, en un recipiente limpio y hondo a fuego alto.<br>4. Lave, desinfecte y enjuague la papa. Pele y pique en cubos pequeños. Agregue la papa a la preparación una vez los granos estén casi blandos. Asegúrese de mantener el hervor constante.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro. Pele y retire la parte no comestible y pique finamente.<br>6. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agrega el tomate, el ajo, el cilantro y la sal, déjelos sofreír por 5 minutos hasta que ablande.<br>7. Una vez las lentejas tengan textura blanda, agregue el guiso a las lentejas, tape y deje cocinar hasta que las lentejas están completamente cocidas.<br>8.Mezcle el arroz previamente cocido con las lentejas.<br>9. Retire del fuego y sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **CALENTADO DE FRIJOLES** | **15** | Arroz blanco. pulido. crudo | 30,0 | 30,0 | 35,0 | 40,0 | 40,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar la cebolla pelarla y proceder a realizar limpieza y desinfección de esta, fraccionar en cubos pequeños la cebolla junca.<br>2. Colocar en un recipiente hondo y con suficiente capacidad el aceite y la cebolla, dejar dorar sin que se queme.<br>3. Medir la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicionar.<br>4. Dejar hervir y adicionar sal y el arroz.<br>5. Dejar cocer a fuego medio, sin tapar.<br>6. Cuando el arroz esté seco, tapar el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Mezclar toda la preparación y retirar del fuego.<br>7. Reserve para mezclar con los frijoles.. |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,3 | 3,3 | 3,5 | 3,5 | 3,6 | |
| | | Frijol cargamanto rojo crudo | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 27,0 | 27,0 | |
| | | Plátano hartón verde,crudo | 14,7 | 14,7 | 22,1 | 22,1 | 22,1 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br><br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES**<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de los frijoles extráigalos del empaque, lave y déjelas en remojo con anterioridad, antes de iniciar la preparación enjuague, revise los granos y retire los excesos de agua.<br>3. Mida la cantidad de agua para esta preparación y ponga a hervir los frijoles junto con la mitad de la sal, en un recipiente limpio y hondo a fuego alto.<br>4. Lave, desinfecte y enjuague el platano, pele y pique en cubos pequeños. Agregue la papa a la preparación una vez los granos estén casi blandos. Asegúrese de mantener el hervor constante. |
| | | Tomate, crudo | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | |
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 5. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro. Pele y retire la parte no comestible y pique finamente.<br>6. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agrega el tomate, el ajo, el cilantro y la sal, déjelos sofreír por 5 minutos hasta que ablande.<br>7. Una vez los frijoles tengan textura blanda, agregue el guiso, tape y deje cocinar hasta que los frijoles s están completamente cocidos.<br>8.Mezcle el arroz previamente cocido con los frijoles.<br>9. Retire del fuego y sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **ARROZ PRIMAVERA** | **10** | Arroz blanco. pulido. crudo | 30,0 | 30,0 | 35,0 | 35,0 | 40,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar la cebolla, la zanahoria y la papa pelarla y proceder a realizar limpieza y desinfección de estos, fraccionar en cubos pequeños la cebolla junca, el pimentón, la zanahoria y la papa.<br>2. Colocar en un recipiente hondo y con suficiente capacidad el aceite y la cebolla, dejar dorar sin que se queme.<br>3. Medir la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicionar.<br>4. Dejar hervir y adicionar sal, el arroz y la papa en cubos.<br>5. Dejar cocer a fuego medio, sin tapar.<br>6. Cuando el arroz esté seco, tapar el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Mezclar toda la preparación y retirar del fuego.<br>7. Servir de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel de escolaridad |
| | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda. | 11,1 | 11,1 | 16,7 | 16,7 | 16,7 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,3 | 3,3 | 3,5 | 3,5 | 3,6 | |
| | | Zanahoria | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | |
| | | Pimenton | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **ARROZ CON PAPA** | **10** | Arroz blanco. pulido. crudo | 30,0 | 30,0 | 35,0 | 35,0 | 40,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar la cebolla y la papa pelarla y proceder a realizar limpieza y desinfección de estos, fraccionar en cubos pequeños la cebolla junca y en cubos la papa.<br>2. Colocar en un recipiente hondo y con suficiente capacidad el aceite y la cebolla, dejar dorar sin que se queme.<br>3. Medir la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicionar.<br>4. Dejar hervir y adicionar sal, el arroz y la papa en cubos.<br>5. Dejar cocer a fuego medio, sin tapar.<br>6. Cuando el arroz esté seco, tapar el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Mezclar toda la preparación y retirar del fuego.<br>7. Servir de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel de escolaridad |
| | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda. | 11,1 | 11,1 | 16,7 | 16,7 | 16,7 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,3 | 3,3 | 3,5 | 3,5 | 3,6 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |

**GUIA DE PREPARACIÓN COMPLEMENTO a.m-p.m. - COMPONENTE: ALIMENTO PROTÉICO**

| ENTIDAD TERRITORIAL | HUILA | MINUTA VIGENCIA | 2025 |
|---|---|---|---|

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | MENÚS EN QUE SE OFRECE | NOMBRE DEL ALIMENTO | PESO BRUTO gramos | | | | | PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN<br>Nota: Tomar la cantidad del alimento de acuerdo al gramaje establecido para cada nivel escolar y cantidad de beneficiarios a atender. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Preescolar (3-5 años y 11 meses) | Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses) | Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses) | Secundaria (11-14 años y 11 meses) | Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses) | |
| CARNE DE CERDO EN GOULASH | 4-14 | Cerdo pierna o pernil cruda | 50,0 | 55,0 | 63,0 | 78,0 | 94,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la carne de cerdo. Extraiga la carne para la preparación y corte en trozos pequeños y agréguelos en una grande regular u olla a presión, con suficiente agua y sal de manera que cubra la carne por completo.<br>3. Tape y ponga a hervir a fuego alto si es una olla regular o a fuego medio bajo si es una olla a presión, hasta que la carne este bien cocida y blanda.<br>4. Una vez cocida la carne, deje reposar en un recipiente auxiliar con tapa. Reserve el caldo de carne.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, pele, retire las raíces y pique finamente en cubos pequeños.<br>6. Lave, desinfecte y enjuague el tomate, pique en cubos pequeños.<br>7. Lave, desinfecte y enjuague la zanahoria, corte en cubos pequeños.<br>8. Lave, desinfecte y enjuague la habichuela, pique en rodajas delgadas. |
| | | Habichuela, cruda | 8,9 | 8,9 | 10,6 | 10,6 | 12,2 | |
| | | Zanahoria, con cáscara, cruda | 9,4 | 9,4 | 11,2 | 11,2 | 12,9 | |
| | | Tomate, crudo | 6,3 | 6,3 | 6,3 | 10,0 | 10,0 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Cebolla cabezona, cruda | 8,4 | 8,4 | 10,0 | 10,0 | 11,6 | 9. En un recipiente limpio, hondo y amplio, agregue la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agregue el tomate, déjelos por 5 minutos hasta que ablande.<br>10. Agregue la zanahoria, la habichuela, la carne en trozos pequeños previamente cocida y caldo de carne que se reservó anteriormente, revuelva para que se integren los ingredientes y déjelo cocinar a fuego bajo por 10 minutos con la olla tapada.<br>11. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE** | **3-7-12-20** | Huevo de gallina entero crudo | 55,6 | 55,6 | 55,6 | 111,1 | 111,1 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla cabezona. Pele, retire hojas y raíces y pique finamente en trozos pequeños.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el tomate. Pique finamente en cubos pequeños.<br>4. Lave, desinfecte y enjuague los huevos. Rompa las cascaras para liberar el contenido y agregar a un recipiente alterno. Bata los huevos con sal con la ayuda de un tenedor. Reserva.<br>5. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agrega la cebolla y el tomate previamente picados, déjalos sofreír por 3 minutos.<br>6. Una vez sofrito los vegetales agregue la mezcla de huevos a fuego medio y revuelva brevemente para que se incorporen los ingredientes. Deja cocinar los huevos durante 4 minutos más o hasta que tengan la consistencia homogénea. Una vez listos los huevos retire del fuego.<br>7. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Tomate, crudo | 6,3 | 6,3 | 6,3 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Cebolla cabezona, cruda | 4,2 | 5,8 | 5,8 | 7,4 | 7,4 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **SANDUCHE CON QUESO** | **16** | Pan blanco. tipo molde. hormeado | 44,0 | 44,0 | 44,0 | 44,0 | 44,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque del queso.<br>3. Extraiga el queso y corte en tajadas, teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>4. Abra el empaque del pan y tome la cantidad de acuerdo al nivel educativo<br>5. Una vez listo esparcir la margarina en el pan y adicionar la porción de queso previamente cortada<br>6. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 40,0 | 50,0 | 55,0 | 60,0 | 65,0 | |
| | | Margarina con sal | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | |
| **PORCIÓN DE QUESO** | **2-8-19** | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 40,0 | 50,0 | 55,0 | 60,0 | 65,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lave, desinfecte y enjuague el empaque del queso.<br>2. Extraiga el queso y corte en tajadas, teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>3. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **HUEVO TORTILLA** | **5-9-15-18** | Huevo de gallina entero crudo | 55,6 | 55,6 | 55,6 | 55,6 | 55,6 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Tome la cantidad de huevos requerida para esta preparación. Lave, desinfecte y enjuague los huevos de acuerdo al protocolo de lavado y desinfección establecidos.<br>3. Rompa las cascaras de los huevos para liberar el contenido en un recipiente auxiliar, agregue la sal y bata bien para integrar los ingredientes.<br>4. Precaliente el aceite a fuego medio alto en un recipiente alterno. Asegúrese que el aceite se distribuya de manera uniforme sobre toda la base del utensilio para evitar el riego de que la tortilla se pegue.<br>5. Una vez caliente el aceite, vierta la mezcla de huevos a fuego medio-bajo. Deje cocinar por la parte inferior, lo cual será muy rápido y con la ayuda de una espátula de cocina mover la parte superior a la base del utensilio para que se termine de dorar.<br>6. Una vez los huevos tomen un color dorado por fuera, retire del fuego.<br>7. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **CARNE DE RES EN BISTEC** | **1-11** | Res, pierna cruda | 50,0 | 50,0 | 63,0 | 78,0 | 94,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, pele, retire las raíces y pique finamente en cubos pequeños.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el tomate, pique en cubos pequeños.<br>4. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego bajo y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agregue el tomate, déjelos sofreír por 2 minutos hasta que ablande.<br>5. Tomar la carne que previamente se cocino para el consome de carne y agregarr al sofrito<br>6. Revuelva para que quede bien cubierta con el guiso y deje sazonar a fuego bajo.<br>7. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Tomate, crudo | 6,3 | 6,3 | 6,3 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **CONSOME DE RES CON PAPA** | **1-11** | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda. | 44,4 | 44,4 | 55,6 | 83,3 | 105,6 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Tome la cantidad de de papa, ajo, cebolla y cilantro requeridos para esta preparación. Lave, desinfecte y enjuague de acuerdo al protocolo de lavado y desinfección establecidos; lave, desinfecte y enjuague el empaque de la carne. Extraiga la carne y fraccione en láminas delgadas.<br>3. Pele la papa y corte en cubos, pique el ajo, la cebolla y el cilantro.<br>4. Tome la cantidad a servir de carne de acuerdo al nivel de escolaridad.<br>5. Tome una olla y agregre el agua requerida para la preparación.<br>6. Una vez listos los ingredientes agreguelos a la olla con agua y sal a fuego medio alto y tapar y dejar cocinar aproximadamente 20 minutos o hasta que la papa y la carne esten cocidos.<br>7. Una vez la carne este cocida, agregar en un recipiente alterno para realizar la preparación de carne en bistec. |
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 8: Sirva el consome de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| **CONSOME DE POLLO CON PAPA** | **6-17** | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda. | 44,4 | 44,4 | 55,6 | 83,3 | 105,6 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Tome la cantidad de de papa, ajo, cebolla y cilantro requeridos para esta preparación. Lave, desinfecte y enjuague de acuerdo al protocolo de lavado y desinfección establecidos; lave, desinfecte y enjuague el empaque de la pechuga. Extraiga la carne y fraccione en láminas delgadas.<br>3. Pele la papa y corte en cubos, pique el ajo, la cebolla y el cilantro.<br>4. Tome la cantidad a servir de carne de acuerdo al nivel de escolaridad.<br>5. Tome una olla y agregre el agua requerida para la preparación.<br>6. Una vez listos los ingredientes agreguelos a la olla con agua y sal a fuego medio alto y tapar y dejar cocinar aproximadamente 20 minutos o hasta que la papa y la carne esten cocidos.<br>7. Una vez la carne este cocida, agregar en un recipiente alterno para realizar la preparación de carne en bistec.<br>8: Sirva el consome de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **POLLO GUISADO** | **10** | Pollo pechuga con piel cruda | 53,8 | 59,1 | 67,7 | 83,9 | 101,1 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la pechuga. Extraiga la pechuga para la preparación y corte en trozos medianos y agréguelos en una olla grande regular, con sal y agua que cubra la pechuga a la mitad.<br>3. Tape y ponga a hervir a fuego medio, hasta que la pechuga este bien cocida.<br>4. Una vez cocida la pechuga, dejar reposar en un recipiente auxiliar con tapa. Reserve el caldo de pollo y colocarlo aparte.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, pele, retire las raíces y pique finamente en cubos pequeños.<br>6. Lave, desinfecte y enjuague el tomate, pique en cubos pequeños.<br>7. Lave, desinfecte y enjuague el pimentón, pique en cubos pequeños.<br>8. Lave, desinfecte y enjuague el cilantro, pique en trozos pequeños.<br>9. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agrega el tomate, el pimentón, el cilantro y la sal, déjelos sofreír por 5 minutos hasta que ablande.<br>10. Agregue la pechuga cocida en trozos medianos y revuelva para que quede bien cubierta con el guiso, si se observa muy seca, puede agregar un poco de caldo de pollo que se reservó anteriormente.<br>11. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Tomate, crudo | 6,3 | 6,3 | 6,3 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Cebolla cabezona, cruda | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Pimentón rojo crudo | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | |
| | | Pollo pechuga con piel cruda | 53,8 | 59,1 | 67,7 | 83,9 | 101,1 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **POLLO EN SALSA CRIOLLA** | **13** | Tomate, crudo | 6,3 | 6,3 | 6,3 | 10,0 | 10,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la pechuga. Extraiga la pechuga para la preparación y corte en trozos medianos y agréguelos en una olla grande regular, con sal y agua que cubra la pechuga a la mitad.<br>3. Tape y ponga a hervir a fuego medio, hasta que la pechuga este bien cocida.<br>4. Una vez cocida la pechuga, dejar reposar en un recipiente auxiliar con tapa. Reserve el caldo de pollo y colocarlo aparte.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, pele, retire las raíces y pique finamente en cubos pequeños.<br>6. Lave, desinfecte y enjuague el tomate, pique en cubos pequeños.<br>7. Lave, desinfecte y enjuague el pimentón, pique en cubos pequeños.<br>8. Lave, desinfecte y enjuague el cilantro, pique en trozos pequeños.<br>9. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agrega el tomate, el pimentón, el cilantro y la sal, déjelos sofreír por 5 minutos hasta que ablande.<br>10. Agregue la pechuga cocida en trozos medianos y revuelva para que quede bien cubierta con el guiso, si se observa muy seca, puede agregar un poco de caldo de pollo que se reservó anteriormente.<br>11. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Cebolla cabezona, cruda | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Pimentón rojo crudo | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | |
| **POLLO A LA CAZADORA** | **6-17** | Pollo pechuga con piel cruda | 53,8 | 59,1 | 67,7 | 83,9 | 101,1 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, pele, retire las raíces y pique finamente en cubos pequeños.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el tomate, pique en cubos pequeños.<br>4. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego bajo y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agregue el tomate, déjelos sofreír por 2 minutos hasta que ablande.<br>5. Tomar la pechuga que previamente se cocino para el consome de carne y agregarr al sofrito<br>6. Revuelva para que quede bien cubierta con el guiso y deje sazonar a fuego bajo.<br>7. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Tomate, crudo | 6,3 | 6,3 | 6,3 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |

**GUIA DE PREPARACIÓN COMPLEMENTO a.m-p.m. - COMPONENTE: FRUTA**

| ENTIDAD TERRITORIAL | HUILA | | MINUTA VIGENCIA | | | | | 2025 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | MENÚS EN QUE SE OFRECE | NOMBRE DEL ALIMENTO | PESO BRUTO gramos | | | | | PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN<br>Nota: Tomar la cantidad del alimento de acuerdo al gramaje establecido para cada nivel escolar y cantidad de beneficiarios a atender. |
| | | | Preescolar (3-5 años y 11 meses) | Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses) | Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses) | Secundaria (11-14 años y 11 meses) | Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses) | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **BANANO** | 1 | Banano común, crudo | 114,3 | 157,1 | 157,1 | 185,7 | 192,9 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lavar, desinfectar y enjuagar el banano.<br>2. Pelar y retirar partes no comestibles de la fruta. Picar en cubos pequeños<br>3. Servir la cantidad de fruta de acuerdo con el gramaje estipulado |
| **PAPAYA** | 8 | Papaya madura cruda | 114,3 | 157,1 | 157,1 | 185,7 | 192,9 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lavar, desinfectar y enjuagar el banano.<br>2. Pelar y retirar partes no comestibles de la fruta. Picar en cubos pequeños<br>3. Servir la cantidad de fruta de acuerdo con el gramaje estipulado |
| **MANDARINA** | 7 - 17 | Mandarina | 114,3 | 157,1 | 157,1 | 185,7 | 192,9 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas<br>2. Retirar la cáscara<br>3. Porcionar y servir la cantidad de fruta de acuerdo con el gramaje estipulado.<br>4. Retirar la semilla |
| **PIÑA** | 13 | Piña | 145,5 | 200,0 | 200,0 | 236,4 | 245,5 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lavar, desinfectar y enjuagar las piñas<br>2. Retirar la cáscara<br>3. Porcionar en tajadas y servir la cantidad de fruta de acuerdo con el gramaje estipulado.<br>4. Retirar la semilla |
| **MANGO** | 2-16 | Mango, crudo | 160,0 | 220,0 | 220,0 | 260,0 | 270,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lavar, desinfectar y enjuagar los mangos<br>2. Retirar la cáscara<br>3. Porcionar y servir la cantidad de fruta de acuerdo con el gramaje estipulado.<br>4. Retirar la semilla |
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA** | | **MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ** | | | **FIRMA** | | |  |
| **N° TARJETA PROFESIONAL** | | **MND04573** | | | | | | |

## GUIA DE PREPARACIÓN ALMUERZO - COMPONENTE: ALIMENTO PROTÉICO

| ENTIDAD TERRITORIAL | HUILA | MINUTA VIGENCIA | 2025 |
|---|---|---|---|

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | MENÚS EN QUE SE OFRECE | NOMBRE DEL ALIMENTO | PESO BRUTO gramos | | | | | PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN<br>**Nota: Tomar la cantidad del alimento de acuerdo al gramaje establecido para cada nivel escolar y cantidad de beneficiarios a atender.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Preescolar (3-5 años y 11 meses) | Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses) | Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses) | Secundaria (11-14 años y 11 meses) | Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses) | |
| POLLO A LA CAZADORA | 5 -12 - 17 | Pollo pechuga con piel cruda | 53,8 | 59,1 | 67,7 | 83,9 | 101,1 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, pele, retire las raíces y pique finamente en cubos pequeños.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el tomate, pique en cubos pequeños.<br>4. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego bajo y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agregue el tomate, déjelos sofreír por 2 minutos hasta que ablande.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la pechuga. Extraiga la pechuga para la preparación y corte en trozos medianos y agréguelos a la preparación de tomate y cebolla, con sal y agua que cubra la pechuga a la mitad.<br>6. Revuelva para que quede bien cubierta con el guiso y tape, deje a hervir a fuego medio bajo, hasta que la pechuga este bien cocida.<br>7. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Tomate, crudo | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| | | Res, pierna cruda | 50,0 | 55,0 | 63,0 | 78,0 | 94,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **CARNE DE RES ASADA** | **11** | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | 1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la carne. Extraiga la carne y fraccione en láminas delgadas. Sazone con la sal dispuesta para esta preparación.<br>3. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio bajo.<br>4. Agregue las fracciones de carne una a una al aceite caliente y deje asar de manera uniforme por todos los lados.<br>5. Retire del fuego y sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **PECHUGA ASADA** | **3-18** | Pollo pechuga con piel cruda | 53,8 | 59,1 | 67,7 | 83,9 | 101,1 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la pechuga. Extraiga la pechuga y fraccione en láminas delgadas. Sazone con la sal dispuesta para esta preparación.<br>3. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio bajo.<br>4. Agregue las fracciones de pechuga una a una al aceite caliente y deje asar de manera uniforme por todos los lados.<br>5. Retire del fuego y sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **CARNE DE RES DESMECHADA** | **6** | Res, pierna cruda | 50,0 | 55,0 | 63,0 | 78,0 | 94,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, pele, retire las raíces y pique finamente en rodajas.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el tomate, pique en cubos pequeños.<br>4. Lave, desinfecte y enjuague el ajo, pique en cubos pequeños.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague el cilantro, pique en trozos pequeños.<br>6. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agregue los vegetales sofreír por 3 minutos hasta que ablande.<br>7. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la carne. Extraiga la carne y fraccione en láminas delgadas. Sazone con la sal dispuesta para esta preparación.<br>8. Agregue la carne en láminas a la preparación de vegetales y mida una cantidad de agua pequeña acorde a la cantidad de porciones a preparar.<br>9. Tape y ponga a hervir a fuego medio, hasta que la carne este bien cocida y se reduzca la preparación.<br>10. Retire del fuego una vez la preparación obtenga una consistencia densa y espesa.<br>11. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | |
| | | Tomate, crudo | 6,3 | 6,3 | 6,3 | 6,3 | 6,3 | |
| | | Cebolla cabezona, cruda | 5,3 | 5,3 | 5,3 | 5,3 | 5,3 | |
| | | Pimentón rojo crudo | 5,9 | 5,9 | 5,9 | 5,9 | 5,9 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| | | Res, pierna cruda | 50,0 | 55,0 | 63,0 | 78,0 | 94,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, pele, retire las raíces y pique finamente en rodajas.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el tomate, pique en cubos pequeños.<br>4. Lave, desinfecte y enjuague el ajo, pique en cubos pequeños. |
| | | Tomate, crudo | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **CARNE DE RES EN BISTECK** | **4-16** | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 5. Lave, desinfecte y enjuague el cilantro, pique en trozos pequeños.<br>6. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agregue los vegetales sofreír por 3 minutos hasta que ablande.<br>7. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la carne. Extraiga la carne y fraccione en láminas delgadas. Sazone con la sal dispuesta para esta preparación.<br>8. Agregue la carne en láminas a la preparación de vegetales y mida una cantidad de agua pequeña acorde a la cantidad de porciones a preparar.<br>9. Tape y ponga a hervir a fuego medio, hasta que la carne este bien cocida y se reduzca la preparación.<br>10. Retire del fuego una vez la preparación obtenga una consistencia densa y espesa.<br>11. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **HUEVO FRITO** | **2 - 10 - 15 - 20** | Huevo de gallina entero crudo | 55,6 | 55,6 | 55,6 | 55,6 | 55,6 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague los huevos de acuerdo al protocolo establecido.<br>3. Precaliente el aceite en un recipiente a fuego medio alto. Romper cada huevo para liberar el contenido y agregarlo al aceite caliente, adicionar la sal y tapar. Dejar freír hasta que el huevo esté bien cocido.<br>4. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **PECHUGA GRATINADA** | **9** | Pollo pechuga con piel cruda | 53,8 | 59,1 | 67,7 | 83,9 | 101,1 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la pechuga. Extraiga la pechuga y fraccione en láminas delgadas. Sazone con la sal dispuesta para esta preparación.<br>3. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio bajo.<br>4. Agregue las fracciones de pechuga una a una al aceite caliente y deje asar de manera uniforme por todos los lados.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague el empaque del queso doble crema. Extraiga el queso y fraccione en láminas delgadas.<br>6. Ponga las láminas de queso sobre la pechuga dorada y tape hasta que el queso se funda.<br>7. Retire del fuego y sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| | | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 10,0 | 12,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | |
| | | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 15,0 | 20,0 | 30,0 | 40,0 | 45,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Mida la cantidad suficiente de agua de acuerdo a la pasta a preparar y ponga a hervir a fuego alto.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la pasta, extraiga el alimento y adiciónelo al agua hirviendo, mezcle continuamente para evitar el riesgo de que se pegue la pasta. Deje hervir hasta que la pasta este al dente y retire el exceso de agua.<br>4. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la pechuga, extráigala para la preparación y corte en trozos medianos y agréguelos en una olla grande regular, con suficiente agua y sal de manera que cubra la pechuga por completo.<br>5. Tape y ponga a hervir a fuego medio bajo, hasta que la pechuga este bien cocida y blanda. |
| | | Pollo pechuga con piel cruda | 53,8 | 59,1 | 67,7 | 83,9 | 101,1 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ESPAGUETIS CON POLLO** | **8** | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 6. Una vez cocida la pechuga, dejar reposar en un recipiente auxiliar con tapa, luego sacarla y desmecharla con dos tenedores. Reserve el caldo de pollo y coloquelo aparte.<br>7. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, pele, retire las raíces y pique finamente en cubos pequeños.<br>8. Lave, desinfecte y enjuague el tomate, pique en cubos pequeños.<br>9. Lave, desinfecte y enjuague el ajo, pique en cubos pequeños.<br>10. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agrega la cebolla y el ajo y cocina por 2-3 minutos hasta que estén transparentes, luego agrega el tomate, déjelos sofreír por 3 minutos hasta que ablande.<br>11. Agregue a los vegetales dorados, un parte de caldo de pollo junto con la pechuga desmechada y deja cocinar hasta que la preparación obtenga una consistencia densa y espesa.<br>12. Una vez este el guiso de pollo este bien cocido, adicione la pasta y mezcle los ingredientes de manera envolvente hasta que se integre muy bien la pechuga con la pasta, si se observa muy seca, puede agregar un poco más de caldo de pollo que se reservó anteriormente.<br>13. Rectifique el sabor. Retire del fuego una vez la preparación esté lista.<br>14. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Tomate, crudo | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | |
| **CARNE DE CERDO ASADA** | **1-13-19** | Cerdo pierna o pernil cruda | 50,0 | 55,0 | 63,0 | 78,0 | 94,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la carne de cerdo. Extraiga la carne y fraccione en láminas delgadas. Sazone con la sal dispuesta para esta preparación.<br>3. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio bajo.<br>4. Agregue las fracciones de carne de cerdo una a una al aceite caliente y deje asar de manera uniforme por todos los lados.<br>5. Retire del fuego y sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| **SUDADO DE POLLO CON VERDURAS** | **14** | Pollo pechuga con piel cruda | 53,8 | 59,1 | 67,7 | 83,9 | 101,1 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, pele, retire las raíces y pique finamente en cubos pequeños.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el tomate, pique en cubos pequeños.<br>4. Lave, desinfecte y enjuague la zanahoria, corte en cubos pequeños.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague la habichuela, pique en rodajas delgadas.<br>6. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agrega el tomate, déjelos sofreír por 5 minutos hasta que ablande.<br>7. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la pechuga. Extraiga la pechuga para la preparación y corte en láminas delgadas.<br>8. Agregue las láminas de pechuga a la preparación de tomate y cebolla, adicione a su vez la sal, la habichuela, la zanahoria previamente picadas y agua que cubra la pechuga a la mitad.<br>12. Revuelva para que quede bien cubierta con el guiso y tape, deje a hervir a fuego medio bajo, hasta que la pechuga este bien cocida.<br>13. Retire del fuego una vez la preparación obtenga una consistencia densa y espesa.<br>14. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Habichuela, cruda | 27,8 | 44,4 | 36,1 | 38,9 | 50,0 | |
| | | Tomate, crudo | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| | | Zanahoria, con cáscara, cruda | 29,4 | 35,3 | 38,2 | 41,2 | 52,9 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **CERDO APANADO** | **7** | Cerdo pierna o pernil cruda | 50,0 | 55,0 | 63,0 | 78,0 | 94,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la carne de cerdo. Extraiga la carne y fraccione en láminas delgadas. Sazone con la sal dispuesta para esta preparación.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la harina de trigo. En un recipiente auxiliar externo, extraiga la cantidad requerida para esta preparación.<br>4. Lave, desinfecte y enjuague los huevos de acuerdo al protocolo establecido y agréguelos a la harina de trigo junto con sal y mezcle hasta obtener una mezcla homogénea.<br>5. Precaliente el aceite en un recipiente a fuego medio alto.<br>6. Pase cada lamina de carne de cerdo por la mezcla de harina de trigo con huevo y agregue en el aceite caliente y deje freír de manera uniforme por todos los lados.<br>7. Retire del fuego y escurra los excesos de aceite en un escurridor de cocina.<br>8. Sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | |
| | | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | |
| | | Huevo de gallina entero crudo | 4,4 | 4,4 | 4,4 | 4,4 | 4,4 | |






## GUIA DE PREPARACIÓN ALMUERZO - COMPONENTE: CEREAL

| ENTIDAD TERRITORIAL | HUILA | MINUTA VIGENCIA | 2025 |
|---|---|---|---|

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | MENÚS EN QUE SE OFRECE | NOMBRE DEL ALIMENTO | PESO BRUTO gramos | | | | | PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN<br>Nota: Tomar las cantidades de los alimentos siempre teniendo en cuenta el gramaje descrito para cada NIVEL DE ESCOLARIDAD y las preparaciones conforme a la cantidad de beneficiarios a entender el día de la preparación de LOS MENUS. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Preescolar (3-5 años y 11 meses) | Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses) | Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses) | Secundaria (11-14 años y 11 meses) | Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses) | |
| | | Arroz blanco. pulido. crudo | 24,0 | 31,0 | 40,0 | 56,0 | 62,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ARROZ CON PIMENTON** | **5,9,14,19** | Cebolla junca, tallos, cruda | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | **•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar la cebolla pelarla y proceder a realizar limpieza y desinfección de la cebolla y pimentón, fraccionar en cubos pequeños la cebolla junca y el pimentón.<br>2. Colocar en un recipiente hondo y con suficiente capacidad el aceite y la cebolla dejar dorar sin que se queme.<br>3. Medir la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicionar.<br>4. Dejar hervir y adicionar sal, pimentón (picado o rallado) y el arroz, rectificar sabor.<br>5. Dejar cocer a fuego medio, sin tapar.<br>6. Cuando el arroz esté seco, tapar el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Mezclar toda la preparación y retirar del fuego.<br>7. Servir de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel de escolaridad |
| | | Pimentón rojo crudo | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **ARROZ CON ZANAHORIA** | **4-11-16** | Arroz blanco. pulido. crudo | 24,0 | 31,0 | 40,0 | 56,0 | 62,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar la cebolla pelarla y proceder a realizar limpieza y desinfección de la cebolla y zanahoria, fraccionar en cubos pequeños la cebolla junca y el zanahoria.<br>2. Colocar en un recipiente hondo y con suficiente capacidad el aceite y la cebolla dejar dorar sin que se queme.<br>3. Medir la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicionar.<br>4. Dejar hervir y adicionar sal, pimentón (picado o rallado) y el arroz, rectificar sabor.<br>5. Dejar cocer a fuego medio, sin tapar.<br>6. Cuando el arroz esté seco, tapar el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Mezclar toda la preparación y retirar del fuego.<br>7. Servir de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel de escolaridad |
| | | Zanahoria, con cáscara, cruda | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 2,5 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **ARROZ CON FIDEOS** | **1-6-12-18** | Arroz blanco. pulido. crudo | 24,0 | 31,0 | 40,0 | 56,0 | 62,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar la cebolla pelarla y proceder a realizar limpieza y desinfección de esta, fraccionar en cubos pequeños la cebolla junca.<br>2. Colocar en un recipiente hondo y con suficiente capacidad el aceite, la pasta tipo fideos, y la cebolla, dejar dorar sin que se queme.<br>3. Medir la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicionar.<br>4. Dejar hervir y adicionar sal y el arroz.<br>5. Dejar cocer a fuego medio, sin tapar.<br>6. Cuando el arroz esté seco, tapar el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Mezclar toda la preparación y retirar del fuego.<br>7. Servir de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel de escolaridad |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | |
| | | Aceite de soya | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| | | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 3,0 | 3,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 | |
| | | Arroz blanco. pulido. crudo | 24,0 | 31,0 | 40,0 | 56,0 | 62,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ARROZ BLANCO** | **2-3-7-8-10-13-15-17-20** | Cebolla junca, tallos, cruda | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | **•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar la cebolla pelarla y proceder a realizar limpieza y desinfección de esta, fraccionar en cubos pequeños la cebolla junca.<br>2. Colocar en un recipiente hondo y con suficiente capacidad el aceite y la cebolla, dejar dorar sin que se queme.<br>3. Medir la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicionar.<br>4. Dejar hervir y adicionar sal y el arroz.<br>5. Dejar cocer a fuego medio, sin tapar.<br>6. Cuando el arroz esté seco, tapar el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Mezclar toda la preparación y retirar del fuego.<br>7. Servir de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel de escolaridad |
| | | Aceite de soya | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |

La educación es de todos Mineducación

**GUIA DE PREPARACIÓN ALMUERZO - COMPONENTE: TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS, DERIVADOS DEL CEREAL.**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ENTIDAD TERRITORIAL** | **HUILA** | | | **MINUTA VIGENCIA** | | | | **2025** |
| | | | | | | | | |
| | | | **PESO BRUTO gramos** | | | | | |

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | MENÚS EN QUE SE OFRECE | NOMBRE DEL ALIMENTO | Preescolar (3-5 años y 11 meses) | Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses) | Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses) | Secundaria (11-14 años y 11 meses) | Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses) | PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN<br>Nota: Tomar las cantidades de los alimentos siempre teniendo en cuenta el gramaje descrito para cada NIVEL DE ESCOLARIDAD y las preparaciones conforme a la cantidad de beneficiarios a entender el día de la preparación de LOS MENUS. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MADURO MELADO** | **5 - 14** | Plátano dominico. maduro. crudo | 69,2 | 84,6 | 100,0 | 123,1 | 184,6 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar el plátano, pelar, lavar y fraccionar de acuerdo a las porciones que se requieran<br>2. En un recipiente con suficiente capacidad adicionar agua y agregar el maduro antes porcionador<br>3. Tomar la panela y fraccionar de acuerdo al gramaje establecido y adicionar en la olla que contiene el agua y el maduro<br>4. Cocinar hasta que esté blando, retirar del fuego y escurrir.<br>5. Una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Panela | 10,0 | 12,0 | 15,0 | 20,0 | 25,0 | |
| **PAPA GRATINADA** | **3** | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara cruda | 66,7 | 77,8 | 100,0 | 111,1 | 133,3 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar la papa, Pelar, cortar en rodajas no muy delgadas y lavar, ponerla a hervir en abundante agua con sal al gusto. Cósela de 20 a 30 minutos<br>2. Trascurridos los 20 a 30 min y verificar que esta esté suave pero aún firme, escurrir la totalidad del agua en la que se cocinó.<br>3. En un recipiente, sacar el queso de su empaque y rallarlo, adicionar espolvoreando este sobre las papas escurridas y aun caliente para que el queso se derrita y se adhiera a la papa<br>4. Servir de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel de escolaridad |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| | | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 20,0 | 20,0 | |
| **TAJADAS DE PLATANO** | **4 -6 - 12 -20** | Plátano dominico. maduro. crudo | 66,2 | 73,5 | 80,9 | 95,6 | 117,6 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar los plátanos maduros, Pelar, lavar y cortar en tajadas (Láminas finas)<br>2. En un recipiente hondo y amplio, precalentar el aceite a fuego medio alto. Una vez caliente, agregar las tajadas de maduro uno a una, dejar freír de manera uniforme, mezclar eventualmente hasta que las tajadas estén bien doradas por ambos lados.<br>3. Retirar del aceite y escurrir.<br>4. Servir de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel de escolaridad |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 6,0 | 6,0 | |
| | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda. | 58,9 | 66,7 | 81,1 | 94,4 | 111,1 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DEDITOS DE PAPA** | **9** | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 4,0 | 6,0 | 8,0 | 10,0 | 12,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES - (a los que aplique)**<br>1. Pelar la yuca retirando la cascara y la vena de la yuca, lavar y partir en trozos.<br>2. En un recipiente hondo poner los trozos de yuca y cubrirlos con agua, agregar la mitad de la sal dispuesta para esta preparación, llevar a fuego medio alto hasta que la yuca esté perfectamente cocida y blanda, retirar el exceso de agua y triturar.<br>3. Abrir el empaque del queso, retirar del empaque y fraccionar en tiras delgadas de acuerdo a la cantidad de porciones que se vaya a preparar y las cantidades dispuestas para cada nivel escolar.<br>4. Abrir el empaque de la harina de trigo, Extraer alimento del empaque según la porción que requiera la preparación.<br>5. Tomar el número de huevos requeridos para esta preparación, en un recipiente hondo, romper y agregar los huevos junto con la harina dispuesta para esta preparación. Mezclar vigorosamente hasta que los ingredientes estén perfectamente incorporados y rectificar sabor con la sal restante.<br>6. Porcionero la masa formada anteriormente con el alimento yuca acorde con el nivel escolar, formar deditos con la masa incorporando en la mitad las tiras de queso previamente porcionados pasar una a una por la mezcla de harina y huevo.<br>7. En un recipiente hondo, agregar el aceite a precalentar a fuego medio alto, una vez caliente el aceite, agregar los deditos de yuca, dejar freír hasta que tomen un tono dorado uniforme.<br>8. Retirar del aceite y escurrir hasta eliminar los excesos.<br>9. Una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 5,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 26,0 | |
| | | Huevo de gallina entero crudo | 11,1 | 13,3 | 15,6 | 17,8 | 20,0 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 6,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **DEDITOS DE YUCA** | **2** | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 66,3 | 75,0 | 91,3 | 106,3 | 125,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES - (a los que aplique)**<br>1. Pelar la yuca retirando la cascara y la vena de la yuca, lavar y partir en trozos.<br>2. En un recipiente hondo poner los trozos de yuca y cubrirlos con agua, agregar la mitad de la sal dispuesta para esta preparación, llevar a fuego medio alto hasta que la yuca esté perfectamente cocida y blanda, retirar el exceso de agua y triturar.<br>3. Abrir el empaque del queso, retirar del empaque y fraccionar en tiras delgadas de acuerdo a la cantidad de porciones que se vaya a preparar y las cantidades dispuestas para cada nivel escolar.<br>4. Abrir el empaque de la harina de trigo, Extraer alimento del empaque según la porción que requiera la preparación.<br>5. Tomar el número de huevos requeridos para esta preparación, en un recipiente hondo, romper y agregar los huevos junto con la harina dispuesta para esta preparación. Mezclar vigorosamente hasta que los ingredientes estén perfectamente incorporados y rectificar sabor con la sal restante.<br>6. Porcionero la masa formada anteriormente con el alimento yuca acorde con el nivel escolar, formar deditos con la masa incorporando en la mitad las tiras de queso previamente porcionados pasar una a una por la mezcla de harina y huevo.<br>7. En un recipiente hondo, agregar el aceite a precalentar a fuego medio alto, una vez caliente el aceite, agregar los deditos de yuca, dejar freír hasta que tomen un tono dorado uniforme.<br>8. Retirar del aceite y escurrir hasta eliminar los excesos.<br>9. Una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 4,0 | 6,0 | 8,0 | 10,0 | 12,0 | |
| | | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 5,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 26,0 | |
| | | Huevo de gallina entero crudo | 11,1 | 13,3 | 15,6 | 17,8 | 20,0 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 6,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PATACONA CON QUESO** | **7 - 13 - 18** | Plátano hartón verde,crudo | 66,2 | 73,5 | 80,9 | 95,6 | 117,6 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Pelar el plátano retirando los extremos y partes no comestibles (cascara), picar los plátanos en trozos medianos (patacones). Agregar la sal, mezclar bien.<br>2. En un recipiente hondo y amplio, precalentar el aceite a fuego medio alto. Una vez caliente el aceita caliente, agregar los plátanos uno a uno, mezclar eventualmente hasta que los plátanos estén freídos<br>3. Una vez freídos los plátanos, retirar del aceite caliente, eliminar los excesos de aceite. Dejar reposar y aprensar sobre una tabla de cocina.<br>4. Apresadas las porciones de plátano volver a adicionar al recipiente con aceite (paila o sarten) hasta que estén bien freídos y dorados de manera homogénea.<br>5. Tomar el queso, sacar del empaque y adicionar las lonjas conforme la ración establecida a cada una de las porciones de plátanos.<br>5. Retirar el exceso de aceite, una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 17,0 | 17,0 | 25,0 | 30,0 | 35,0 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 6,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **PAPAS CRIOLLAS DORADAS** | **8 - 16** | Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda | 55,0 | 65,0 | 70,0 | 85,0 | 100,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Lavar las papas, limpiar los hoyuelos y enjuagar nuevamente.<br>2. en una olla con suficiente capacidad agregar suficiente agua y sal al gusto y colocar a cocinar por 25 minutos o hasta que estas estén blandas, Una vez cocidos, retirar los excesos de agua, dejar reposar. Reservar para la preparación.<br>3. En un recipiente hondo y amplio, precalentar el aceite a fuego medio alto. Una vez caliente el aceita, agregar las papas una a una, mezclar eventualmente hasta que estén freídas.<br>4. Una vez freídos las papas, retirar del aceite caliente, eliminar los excesos de aceite y dejar reposar<br>5. una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 6,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **PAPA EN CASCO** | **17** | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda. | 66,7 | 77,8 | 100,0 | 111,1 | 133,3 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Lavar las papas, limpiar los hoyuelos y enjuagar nuevamente.<br>2. en una olla con suficiente capacidad agregar suficiente agua y sal al gusto y colocar a cocinar por 25 minutos o hasta que estas estén blandas, Una vez cocidos, retirar los excesos de agua, dejar reposar. Reservar para la preparación.<br>3. En un recipiente hondo y amplio, precalentar el aceite a fuego medio alto. Una vez caliente el aceita, agregar las papas una a una, mezclar eventualmente hasta que estén freídas.<br>4. Una vez freídos las papas, retirar del aceite caliente, eliminar los excesos de aceite y dejar reposar<br>5. una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 6,0 | 6,0 | |
| | | Plátano dominico. maduro. crudo | 69,2 | 84,6 | 100,0 | 123,1 | 184,6 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MADURO MELADO CON QUESO** | **10** | Panela | 10,0 | 12,0 | 15,0 | 20,0 | 25,0 | **•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar el plátano, pelar, lavar y fraccionar de acuerdo a las porciones que se requieran<br>2. En un recipiente con suficiente capacidad adicionar agua y agregar el maduro antes porcionador<br>3. Tomar la panela y fraccionar de acuerdo al gramaje establecido y adicionar en la olla que contiene el agua y el maduro<br>4. Cocinar hasta que esté blando, retirar del fuego y escurrir.<br>5. Tomar el queso y adicionar al plátano ya cocido las porciones requerida de acuerdo al gramaje establecido<br>6. Una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 10,0 | 12,0 | 15,0 | 18,0 | 20,0 | |
| **PAPA SALADA** | **15** | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara cruda | 66,7 | 77,8 | 100,0 | 111,1 | 133,3 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Lavar las papas, limpiar los hoyuelos y enjuagar nuevamente.<br>2. En una olla con suficiente capacidad agregar suficiente agua y una parte de la sal y colocar a cocinar por 25 minutos o hasta que estas estén blandas, Una vez cocidos, retirar los excesos de agua, dejar reposar.<br>3. Una vez cocidas las papa espolvorear el resto de la sal<br>4. Una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar. |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **PATACONA** | **1** | Plátano hartón verde,crudo | 66,2 | 73,5 | 80,9 | 95,6 | 117,6 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Pelar el plátano retirando los extremos y partes no comestibles (cascara), picar los plátanos en trozos medianos (patacones). Agregar la sal, mezclar bien.<br>2. En un recipiente hondo y amplio, precalentar el aceite a fuego medio alto. Una vez caliente el aceita caliente, agregar los plátanos uno a uno, mezclar eventualmente hasta que los plátanos estén freídos<br>3. Una vez freídos los plátanos, retirar del aceite caliente, eliminar los excesos de aceite. Dejar reposar y aprensar sobre una tabla de cocina.<br>4. Apresadas las porciones de plátano volver a adicionar al recipiente con aceite (paila o sarten) hasta que estén bien freídos y dorados de manera homogénea.<br>5. Retirar el exceso de aceite, una vez listo servir de acuerdo al nivel escolar |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 5,0 | 5,0 | |
| **PAPAS CRIOLLAS GRATINADAS** | **11** | Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda | 55,0 | 65,0 | 70,0 | 85,0 | 100,0 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Tomar la papa, Pelar, cortar en rodajas no muy delgadas y lavar, ponerla a hervir en abundante agua con sal al gusto. Cósela de 20 a 30 minutos |
| | | Aceite de soya | 3,0 | 4,0 | 5,0 | 7,0 | 7,0 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **GRATINADAS** | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 2. Trascurridos los 20 a 30 min y verificar que esta esté suave pero aún firme, escurrir la totalidad del agua en la que se cocinó.<br>3. En un recipiente, sacar el queso de su empaque y rallarlo, adicionar espolvoreando este sobre las papas escurridas y aun caliente para que el queso se derrita y se adhiera a la papa<br>4. Servir de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel de escolaridad |
| | | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 10,0 | 12,0 | 15,0 | 18,0 | 20,0 | |
| **ABORRAJADO** | **19** | Plátano dominico. maduro. crudo | 69,2 | 84,6 | 100,0 | 123,1 | 184,6 | **Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:**<br>**•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.**<br>**•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).**<br>**•Fechas de vencimiento VIGENTES (a los que aplique)**<br><br>1. Pelar el plátano, lavar y partir en cubos grandes. (Trozos en forma de patacones).<br>2. En un recipiente hondo hervir los plátanos maduros junto con la mitad de la sal en suficiente agua de manera que los cubra y se cocinen hasta estar blandos. Una vez cocidos, retirar los excesos de agua, dejar reposar y triturar hasta obtener una masa suave y homogénea. Reservar para la preparación.<br>3. Tomar el queso sacarlo del empaque y partir en cubos de acuerdo al número de porciones a ofrecer y la cantidad dispuesta para cada nivel escolar.<br>4. tomar la harina de trigo, abrir el empaque y dispones el gramaje sugerido en un recipiente.<br>5. tomar los huevos y romper las cascaras para liberar el contenido y agregar al recipiente junto con la harina y la sal restante. Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea.<br>6. Armar los aborrajados tomando una cantidad de masa de plátano de acuerdo al tamaño para cada porción, presionar la masa en el medio, haciendo un hueco, rellenar con el queso y cerrar bien.<br>7. Pasar cada aborrajado por la mezcla de harina y huevo.<br>8. En un recipiente hondo y amplio, precalentar el aceite a fuego medio alto.<br>9. Agregar los abarrajos uno a uno al aceite caliente y dejar freír de manera uniforme por todos los lados, retirar del fuego y escurrir los excesos de aceite.<br>10. Servir de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel de escolaridad. |
| | | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 15,0 | 15,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | |
| | | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 20,0 | 25,0 | 30,0 | 35,0 | 50,0 | |
| | | Huevo de gallina entero crudo | 16,7 | 18,9 | 21,1 | 23,3 | 25,6 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 6,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |

**GUIA DE PREPARACIÓN ALMUERZO - COMPONENTE: LEGUMINOSAS**

| ENTIDAD TERRITORIAL | HUILA | MINUTA VIGENCIA | 2025 |
|---|---|---|---|

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | MENÚS EN QUE SE OFRECE | NOMBRE DEL ALIMENTO | PESO BRUTO gramos | | | | | PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN<br>Nota: Tomar la cantidad del alimento de acuerdo al gramaje establecido para cada nivel escolar y cantidad de beneficiarios a atender. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Preescolar (3-5 años y 11 meses) | Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses) | Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses) | Secundaria (11-14 años y 11 meses) | Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses) | |
| FRIJOLES | 3-10-15 | Frijol cargamanto rojo crudo | 10,0 | 11,0 | 18,0 | 27,0 | 42,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque del frijol, extráigalos y la lave los frijoles y déjelos en remojo con anterioridad, antes de iniciar la preparación enjuague, revise los granos y retire los excesos de agua.<br>3. Mida la cantidad de agua para esta preparación y ponga a hervir los frijoles junto con la mitad de la sal, en un recipiente limpio y hondo a fuego alto.<br>4. Lave, desinfecte y enjuague el plátano. Pele y pique en cubos pequeños. Agregue el plátano a la preparación una vez los granos estén casi blandos. Asegúrese de mantener el hervor constante.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro. Pele y retire la parte no comestible y pique finamente.<br>6. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agrega el tomate, el ajo, el cilantro y la sal, déjelos sofreír por 5 minutos hasta que ablande.<br>7. Una vez los frijoles tengan textura blanda, agregue el guiso a los frijoles, tape y deje cocinar hasta que los frijoles están completamente cocidos.<br>8. Retire del fuego y sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Cerdo pierna o pernil cruda | 17,0 | 18,0 | 20,0 | 23,0 | 25,0 | |
| | | Plátano hartón verde,crudo | 22,1 | 22,1 | 22,1 | 22,1 | 22,1 | |
| | | Tomate, crudo | 2,5 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | |
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| | | Lenteja común cruda | 10,0 | 11,0 | 18,0 | 27,0 | 42,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos). |
| | | Pollo pechuga con piel cruda | 8,6 | 10,8 | 16,1 | 21,5 | 26,9 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LENTEJAS** | **2 - 7 - 13 - 20** | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda. | 16,7 | 16,7 | 16,7 | 16,7 | 16,7 | •Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de las lentejas, extráigalas del empaque, lave y déjelas en remojo con anterioridad, antes de iniciar la preparación enjuague, revise los granos y retire los excesos de agua.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el empaque del pollo, extraiga la pechuga y corte en trozos pequeños.<br>4. Mida la cantidad de agua para esta preparación y ponga a hervir las lentejas y los trozos pequeños de pechuga junto con la mitad de la sal, en un recipiente limpio y hondo a fuego alto.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague la papa. Pele y pique en cubos pequeños. Agregue la papa a la preparación una vez los granos estén casi blandos. Asegúrese de mantener el hervor constante.<br>6. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro. Pele y retire la parte no comestible y pique finamente.<br>7. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agrega el tomate, el ajo, el cilantro y la sal, déjelos sofreír por 5 minutos hasta que ablande.<br>8. Una vez las lentejas tengan textura blanda, agregue el guiso a las lentejas, tape y deje cocinar hasta que las lentejas están completamente cocidas.<br>9. Retire del fuego y sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Tomate, crudo | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | |
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **ARVEJAS** | **16** | Arveja seca cruda | 10,0 | 11,0 | 18,0 | 27,0 | 42,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de platos a servir y cantidad por nivel escolar.<br>2. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de las arvejas, extráigalas del empaque, lave y déjelas en remojo con anterioridad, antes de iniciar la preparación enjuague, revise los granos y retire los excesos de agua.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague el empaque del pollo, extraiga la pechuga y corte en trozos pequeños.<br>4. Mida la cantidad de agua para esta preparación y ponga a hervir las arvejas y los trozos pequeños de pechuga junto con la mitad de la sal, en un recipiente limpio y hondo a fuego alto.<br>5. Lave, desinfecte y enjuague la papa. Pele y pique en cubos pequeños. Agregue la papa a la preparación una vez los granos estén casi blandos. Asegúrese de mantener el hervor constante.<br>6. Lave, desinfecte y enjuague la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro. Pele y retire la parte no comestible y pique finamente.<br>7. En un recipiente limpio, hondo y amplio, precaliente el aceite a fuego medio alto y agrega la cebolla y cocina por 2-3 minutos hasta que este transparente, luego agrega el tomate, el ajo, el cilantro y la sal, déjelos sofreír por 5 minutos hasta que ablande.<br>8. Una vez las arvejas tengan textura blanda, agregue el guiso a las arvejas, tape y deje cocinar hasta que las arvejas estén completamente cocidas.<br>9. Retire del fuego y sirva de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Pollo pechuga con piel cruda | 8,6 | 10,8 | 16,1 | 21,5 | 26,9 | |
| | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda. | 16,7 | 16,7 | 16,7 | 16,7 | 16,7 | |
| | | Tomate, crudo | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | |
| | | Ajo Crudo | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |

**GUIA DE PREPARACIÓN ALMUERZO - COMPONENTE: VERDURA FRIA O CALIENTE.**

| ENTIDAD TERRITORIAL | HUILA | MINUTA VIGENCIA | 2025 |
|---|---|---|---|

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | MENÚS EN QUE SE OFRECE | NOMBRE DEL ALIMENTO | PESO BRUTO gramos | | | | | PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN<br>Nota: Tomar la cantidad del alimento de acuerdo al gramaje establecido para cada nivel escolar y cantidad de beneficiarios a atender. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Preescolar (3-5 años y 11 meses) | Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses) | Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses) | Secundaria (11-14 años y 11 meses) | Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses) | |
| CROQUETAS DE AHUYAMA | 5 - 14 | Ahuyama, cruda | 58,8 | 70,6 | 76,5 | 82,4 | 105,9 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación.<br>2. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la ahuyama. Retirar las semillas.<br>3. En un recipiente adicionar la ahuyama en trozos con la mitad de la sal. Adicionar el agua hasta que cubra. Poner a fuego alto hasta que se cocine y se ablande. Triture hasta formar un puré<br>4. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del queso. Retire del empaque y raye.<br>5. Agregue el queso rayado al puré de ahuyama previamente elaborado.<br>6. Porcionar la mezcla de acuerdo con el gramaje establecido (dar forma de una croqueta)<br>7. Lave, desinfecte y enjuague los huevos.<br>8. En un recipiente, rompa los huevos. Adicione sal. Batir vigorosamente<br>9. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la harina. Extraer el alimento del empaque con ayuda de una cuchara |
| | | Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema | 4,0 | 6,0 | 8,0 | 10,0 | 12,0 | |
| | | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 15,0 | 17,0 | |
| | | Huevo de gallina entero crudo | 22,2 | 22,2 | 22,2 | 22,2 | 22,2 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Aceite, mezcla vegetal | 2,0 | 2,0 | 4,0 | 5,0 | 10,0 | 9. Lave, desinfecte y enjuague el empaque de la harina. Extraer el alimento del empaque con ayuda de una cuchara<br>10. Adicione la harina a la mezcla de huevo.<br>11. Pase cada una de las porciones formadas del paso 6 por la mezcla de harina y huevo<br>12. En un sartén, precaliente aceite a fuego alto. Freir las croquetas hasta que doren de manera uniforme.<br>13. Retire del aceite y escurra para eliminar el exceso de aceite.<br>14. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Sal | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | |
| **ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO** | **4 - 8 - 19** | Remolacha, sin cáscara, cruda | 31,3 | 37,5 | 43,8 | 43,8 | 56,3 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación.<br>2. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la remolacha. Porcionar en dos partes<br>3. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar zanahoria.<br>4. Agregar la remolacha y la zanahoria a un recipiente. Cubrir con agua. Cocinar a fuego alto hasta que estén blandas.<br>5. Reposar y cortar en cubos pequeños<br>6. Lavar, desinfectar y enjuagar los huevos. En una olla adicionar suficiente agua de tal manera que los cubra y realice una cocción por 10 min.<br>7. Una vez culminado el tiempo, deje reposar los huevos cocidos y quite la cáscara<br>8. Corte los huevos cocidos en cubos pequeños y reserve.<br>9. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones. Cortar en mitades y exprimir para obtener el zumo<br>10. En el recipiente alistado en el paso (1) adicionar los vegetales, el zumo de limón, los huevos cocidos y mezclar.<br>11. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Zanahoria, con cáscara, cruda | 29,4 | 35,3 | 41,2 | 41,2 | 52,9 | |
| | | Limón crudo | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | |
| | | Huevo de gallina entero crudo | 27,8 | 27,8 | 27,8 | 27,8 | 27,8 | |
| **ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA REPOLLO Y TOMATE** | **1** | Zanahoria, con cáscara, cruda | 11,8 | 17,6 | 17,6 | 17,6 | 23,5 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Cortar para retirar el tallo, pelar. Agregar al recipiente dispuesto<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Picar las hojas finamente en tiras. Agregar al recipiente dispuesto<br>4. Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Picar en cubos pequeños. Agregar al recipiente dispuesto<br>5. Lavar, desinfectar y enjuagar las hojas de espinaca. Retirar raíces y tallos gruesos. Picar las hojas finamente. Agregar al recipiente dispuesto<br>6. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones. Partir los limones y exprimir para obtener el zumo de limón. Usar un colador de cocina para retirar las semillas. Mezclar el zumo de limón junto con la sal.<br>7. Agregar la mezcla de limón y sal al recipiente dispuesto y mezclar los ingredientes del paso 2, 3 y 4 para integrar los sabores.<br>8. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Repollo blanco, crudo | 14,3 | 21,4 | 21,4 | 21,4 | 28,6 | |
| | | Tomate, crudo | 25,0 | 25,0 | 31,3 | 31,3 | 43,8 | |
| | | Limón crudo | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| | | Espinaca, cruda | 25,0 | 25,0 | 25,0 | 25,0 | 25,0 | |
| | | Cilantro crudo | 2,2 | 2,2 | 5,6 | 5,6 | 5,6 | |
| | | Aguacate lorena, crudo | 116,9 | 136,4 | 149,4 | 162,3 | 175,3 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación. |
| | | Tomate, crudo | 20,8 | 25,0 | 27,5 | 30,0 | 37,5 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO** | **11 - 16** | Cebolla cabezona, cruda | 17,5 | 21,1 | 23,2 | 25,3 | 31,6 | 2. Lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, pelar y picar en cubos pequeños. Agregar al recipiente dispuesto<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar el aguacate. Picar len cubos. Agregar al recipiente dispuesto<br>4. Lavar, desinfectar, enjuagar y picar el tomate. Picar en cubos pequeños. Agregar al recipiente dispuesto<br>5. Lavar, desinfectar y picar finamente el cilantro. Agregar al recipiente dispuesto<br>6. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones. Partir los limones y exprimir para obtener el zumo de limón. Usar un colador de cocina para retirar las semillas. Mezclar el zumo de limón junto con la sal.<br>7. Agregar la mezcla de limón y sal al recipiente dispuesto y mezclar los ingredientes del paso 2, 3 y 4 para integrar los sabores.<br>8. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Limón crudo | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **ENSALADA DE REPOLLO, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO** | **2** | Repollo blanco, crudo | 23,7 | 28,6 | 31,4 | 34,3 | 42,9 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, pelar y picar en cubos pequeños. Agregar al recipiente dispuesto<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Picar las hojas finamente en tiras. Agregar al recipiente dispuesto<br>4. Lavar, desinfectar, enjuagar y picar el tomate. Picar en cubos pequeños. Agregar al recipiente dispuesto<br>5. Lavar, desinfectar y picar finamente el cilantro. Agregar al recipiente dispuesto<br>6. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones. Partir los limones y exprimir para obtener el zumo de limón. Usar un colador de cocina para retirar las semillas. Mezclar el zumo de limón junto con la sal.<br>7. Agregar la mezcla de limón y sal al recipiente dispuesto y mezclar los ingredientes del paso 2, 3 y 4 para integrar los sabores.<br>8. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Tomate, crudo | 20,8 | 27,5 | 27,5 | 30,0 | 37,5 | |
| | | Cebolla cabezona, cruda | 17,5 | 23,2 | 23,2 | 25,3 | 31,6 | |
| | | Cilantro crudo | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | |
| | | Limón crudo | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y PIÑA** | **9** | Zanahoria, con cáscara, cruda | 29,4 | 35,3 | 38,8 | 41,2 | 52,9 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Cortar para retirar el tallo, pelar. Agregar al recipiente dispuesto<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Picar las hojas finamente en tiras. Agregar al recipiente dispuesto<br>4. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la piña. Picar en cubos pequeños. Agregar al recipiente dispuesto<br>5. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones. Partir los limones y exprimir para obtener el zumo de limón. Usar un colador de cocina para retirar las semillas. Mezclar el zumo de limón junto con la sal.<br>6. Agregar la mezcla de limón y sal al recipiente dispuesto y mezclar los ingredientes del paso 2, 3 y 4 para integrar los sabores.<br>7. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Repollo blanco, crudo | 35,7 | 42,9 | 47,1 | 50,0 | 64,3 | |
| | | Piña cruda | 18,2 | 18,2 | 18,2 | 18,2 | 18,2 | |
| | | Limón crudo | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | |
| | | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| | | Zanahoria, con cáscara, cruda | 19,6 | 23,5 | 25,9 | 28,2 | 35,3 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE** | **10 - 20** | Repollo blanco, crudo | 23,9 | 28,6 | 31,4 | 34,3 | 42,9 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Cortar para retirar el tallo, pelar. Agregar al recipiente dispuesto<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Picar las hojas finamente en tiras. Agregar al recipiente dispuesto<br>4. Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Picar en cubos pequeños. Agregar al recipiente dispuesto<br>5. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones. Partir los limones y exprimir para obtener el zumo de limón. Usar un colador de cocina para retirar las semillas. Mezclar el zumo de limón junto con la sal.<br>6. Agregar la mezcla de limón y sal al recipiente dispuesto y mezclar los ingredientes del paso 2, 3 y 4 para integrar los sabores.<br>7. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Tomate, crudo | 20,9 | 25,0 | 27,5 | 30,0 | 37,5 | |
| | | Limón crudo | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA** | **6 - 13** | Habichuela, cruda | 27,8 | 33,3 | 36,1 | 38,9 | 50,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br>1. Lavar, desinfectar y enjuagar las habichuelas. Despuntar y picar finamente en rodajas finas.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Pelar y picar finamente en julianas.<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar y picar en rodajas<br>4. Lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla junca. Pelar, retirar hojas y raíces y picar finamente en rodajas. Agregar al aceite previamente precalentado para freir hasta dorar.<br>5. Precalentar el aceite a fuego medio bajo un recipiente amplio. Agregue las habichuelas, zanahoria y tomate. Adicione la sal. Mezclar continuamente hasta que los vegetales estén bien salteados.<br>6. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Tomate, crudo | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | |
| | | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 4,0 | 6,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| | | Zanahoria, con cáscara, cruda | 29,4 | 35,3 | 38,2 | 41,2 | 52,9 | |
| **ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA** | **7 - 15** | Cebolla cabezona, cruda | 17,6 | 21,1 | 23,2 | 25,3 | 31,6 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla cabezona. Pelar y retirar los extremos. Picar en rodajas. Agregar al recipiente dispuesto<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga. Picar las hojas finamente en tiras. Agregar al recipiente dispuesto<br>4. Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Picar en rodajas. Agregar al recipiente dispuesto<br>5. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones. Partir los limones y exprimir para obtener el zumo de limón. Usar un colador de cocina para retirar las semillas. Mezclar el zumo de limón junto con la sal.<br>6. Agregar la mezcla de limón y sal al recipiente dispuesto y mezclar los ingredientes del paso 2, 3 y 4 para integrar los sabores. |
| | | Lechuga común, cruda | 30,4 | 36,4 | 40,0 | 43,6 | 54,5 | |
| | | Tomate, crudo | 20,9 | 25,0 | 27,5 | 30,0 | 37,5 | |
| | | Limón crudo | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | sabores.<br>7. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **TORTA DE VERDURAS** | **12-17** | Ahuyama, cruda | 23,5 | 29,4 | 29,4 | 35,3 | 47,1 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar las verduras. Retirar raíces y tallos gruesos. Picar las hojas finamente. Agregar al recipiente dispuesto.<br>3. Lave, desinfecte y enjuague los huevos.<br>4. En un recipiente, rompa los huevos. Adicione sal. Batir vigorosamente mientras adiciona el gramaje indicado de harina de trigo pasando por un colador para evitar grumos. Agregue sal.<br>5. Disponer un sartén y precalentar el aceite. Adicione y saltee las espinacas hasta que pierdan toda el agua.<br>6. Adicione la mezcla del paso 4 al sartén con la espinaca, mezcle hasta que el huevo se cocine.<br>7. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Zanahoria, con cáscara, cruda | 23,5 | 29,4 | 29,4 | 35,3 | 47,1 | |
| | | Acelgas, tallos, cruda | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | |
| | | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 10,0 | 15,0 | 20,0 | 25,0 | 30,0 | |
| | | Huevo de gallina entero crudo | 22,2 | 22,2 | 22,2 | 22,2 | 22,2 | |
| | | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 30,0 | 30,0 | 40,0 | 20,0 | 20,0 | |
| | | Aceite, mezcla vegetal | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 3,5 | 3,5 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| **ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y ZANAHORIA** | **3** | Pepino cohombro, crudo | 13,3 | 13,3 | 13,3 | 13,3 | 13,3 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Cortar para retirar el tallo, pelar. Agregar al recipiente dispuesto<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar el pepino. Pelar y picar en cubos. Agregar al recipiente dispuesto<br>4. Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Picar en cubos pequeños. Agregar al recipiente dispuesto<br>5. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones. Partir los limones y exprimir para obtener el zumo de limón. Usar un colador de cocina para retirar las semillas. Mezclar el zumo de limón junto con la sal.<br>6. Agregar la mezcla de limón y sal al recipiente dispuesto y mezclar los ingredientes del paso 2, 3 y 4 para integrar los sabores.<br>7. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Tomate, crudo | 25,0 | 31,3 | 37,5 | 37,5 | 50,0 | |
| | | Limón crudo | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | |
| | | Sal | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| | | Zanahoria, con cáscara, cruda | 23,5 | 29,4 | 35,3 | 35,3 | 47,1 | |
| **ENSALADA DE REPOLLO, PEPINO Y MANGO** | **18** | Pepino cohombro, crudo | 33,3 | 40,0 | 44,0 | 46,7 | 60,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Disponer un recipiente amplio y hondo para esta preparación.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Agregar al recipiente dispuesto<br>3. Lavar, desinfectar, enjuagar el pepino. Pelar y picar en cubos. Agregar al recipiente dispuesto<br>4. Lavar, desinfectar y enjuagar el mango. Pelar y picar en cubos pequeños. Agregar al recipiente dispuesto<br>5. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones. Partir los limones y exprimir para obtener el zumo de limón. Usar un colador de cocina para retirar las semillas. Mezclar el zumo de limón junto con la sal.<br>6. Agregar la mezcla de limón y sal al recipiente dispuesto y mezclar los ingredientes del paso 2, 3 y 4 para integrar los sabores.<br>7. Sirva de acuerdo con los gramajes establecidos para cada grupo de escolaridad. |
| | | Repollo blanco, crudo | 35,7 | 42,9 | 47,1 | 50,0 | 64,3 | |
| | | Mango común crudo | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | |
| | | Limón crudo | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | |
| | | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |

| ENTIDAD TERRITORIAL | HUILA | MINUTA VIGENCIA | 2025 |
|---|---|---|---|

| NOMBRE DE LA PREPARACIÓN | MENÚS EN QUE SE OFRECE | NOMBRE DEL ALIMENTO | PESO BRUTO gramos | | | | | PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN<br>Nota: Tomar la cantidad del alimento de acuerdo al gramaje establecido para cada nivel escolar y cantidad de beneficiarios a atender. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Preescolar (3-5 años y 11 meses) | Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses) | Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses) | Secundaria (11-14 años y 11 meses) | Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses) | |
| JUGO DE CURUBA EN LECHE | 5-6 | Curuba, cruda | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la leche. Medir la cantidad de leche requerida para la preparación de las bebidas a ofrecer.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azucar.<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar la curuba. cortar por la mitad y extraer la pulpa.<br>4. Licuar la fruta con la leche y el azúcar , colar con un colador de cocina<br>5. Servir las bebidas de acuerdo con el gramaje estipulado por grupos de escolaridad. |
| | | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 110,0 | 110,0 | 110,0 | 120,0 | 120,0 | |
| | | Azúcar blanco granulado | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 8,0 | |
| JUGO DE MANGO EN LECHE | 1-8-12-16 | Mango común crudo | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br>1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la leche. Medir la cantidad de leche requerida para la preparación de las bebidas a ofrecer.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar.<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar el mango. Pelar, porcionar y retirar la semilla para obtener la pulpa de la fruta.<br>4. Licuar la pulpa de mango con la leche y el azúcar. Colar con un colador de cocina.<br>5. Servir las bebidas de acuerdo con el gramaje estipulado por grupos de escolaridad. |
| | | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 110,0 | 110,0 | 110,0 | 120,0 | 120,0 | |
| | | Azúcar blanco granulado | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 8,0 | |
| JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE | 11-17 | Tomate de árbol | 69,8 | 75,6 | 75,6 | 81,4 | 81,4 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br>1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la leche. Medir la cantidad de leche requerida para la preparación de las bebidas a ofrecer.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar.<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar el mango. Pelar, porcionar y retirar la semilla para obtener la pulpa de la fruta.<br>4. Licuar la pulpa de mango con la leche y el azúcar. Colar con un colador de cocina.<br>5. Servir las bebidas de acuerdo con el gramaje estipulado por grupos de escolaridad. |
| | | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 110,0 | 110,0 | 110,0 | 120,0 | 120,0 | |
| | | Azúcar blanco granulado | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 8,0 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LIMONADA CON PANELA** | **3-7-10-15-18** | Limón crudo | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br>1. Medir la cantidad de agua requerida para la preparación de las bebidas a ofrecer. Poner a hervir en un recipiente hondo a fuego alto.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Extraer alimento del empaque, trocear y agregar al agua a hervir. Una vez hervida el agua y disuelta la panela retirar del fuego y dejar reposar a temperatura ambiente.<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones. Partir en dos partes los limones y exprimir para obtener el zumo. Usar un colador de cocina para separar las semillas.<br>4. Agregar el zumo de limón al agua de panela previamente preparada y reposada. Mezclar bien para integrar los sabores.<br>5. Servir las bebidas de acuerdo con el gramaje estipulado por grupos de escolaridad. |
| | | Panela | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | |
| **JUGO DE GUAYABA CON LECHE** | **4-14-20** | Guayaba. Madura, Cruda | 80,0 | 86,7 | 86,7 | 93,3 | 93,3 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br>1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la leche. Medir la cantidad de leche requerida para la preparación de las bebidas a ofrecer.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar.<br>3. Lavar, desinfectar y enjuagar la guayaba. Retirar el exremo, Partir a la mitad para reducir de tamaño la fruta. Licuar la fruta, la leche y el azúcar. Colar con un colador de cocina para retirar las semillas.<br>4. Servir las bebidas de acuerdo con el gramaje estipulado por grupos de escolaridad. |
| | | Azúcar blanco granulado | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 8,0 | |
| | | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 110,0 | 110,0 | 110,0 | 120,0 | 120,0 | |
| **JUGO DE BANANO EN LECHE** | **19** | Banano común, crudo | 85,7 | 92,9 | 92,9 | 100,0 | 100,0 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br><br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br><br>1. Lave, desinfecte y enjuague los bananos y el empaque de la leche, tenga en cuenta la cantidad de alimento necesario para la preparación teniendo en cuenta el número de bebidas y cantidad por nivel escolar.<br>2. Mida los vasos de agua de acuerdo al número de bebidas y cantidad por nivel escolar y agréguela en un recipiente limpio, amplio y hondo.<br>3. Pele y corte los bananos en trozos pequeños y póngalos en la licuadora junto con el agua y licue a velocidad alta por 1 minuto. (Si la cantidad de bebidas es alta, realizar este procedimiento por partes hasta completar la preparación).<br>4. Una vez el jugo, agregar la leche, al jugo de banano y licuar a velocidad baja durante 1 minuto más. Mezclar bien hasta que este homogéneo el jugo deseado.<br>5. Sirva las bebidas de acuerdo a la cantidad establecida para cada nivel escolar. |
| | | Leche de vaca entera liquida pasteurizada | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 120,0 | 120,0 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Azúcar blanco granulado | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 8,0 | |
| **JUGO DE PIÑA EN AGUA** | **2-13** | Piña cruda | 109,1 | 118,2 | 118,2 | 127,3 | 127,3 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br>1. Medir la cantidad de agua para las bebidas a preparar. Agregar en un recipiente hondo poner a hervir a fuego alto.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar.<br>3. Una vez haya hervido dejar reposar a temperatura ambiente en un contenedor grande.<br>4. Lavar, desinfectar y enjuagar la piña. Pelar bien y retirar partes no comestibles de la fruta. Picarla en cubos medianos.<br>5. Licuar la piña, el azúcar y el agua. Colar con un colador de cocina. Mezclar bien.<br>6. Servir las bebidas de acuerdo con el gramaje estipulado por grupos de escolaridad. |
| | | Azúcar blanco granulado | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 8,0 | |
| **JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA** | **9** | Maracuyá cruda | 187,5 | 203,1 | 203,1 | 218,8 | 218,8 | Antes de empezar las actividades de preparación de los alimentos, verifique y realice lo siguiente:<br>•Lave, desinfecte y enjuague los empaques de alimentos, frutas, hortalizas, áreas, superficies y utensilios.<br>•Calidad de los mismos teniendo en cuenta aspecto, olor, textura y color (daños físicos y/o biológicos).<br>•Fechas de vencimiento VIGENTES<br>1. Medir la cantidad de agua para las bebidas a preparar. Agregar en un recipiente hondo poner a hervir a fuego alto.<br>2. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar.<br>3. Una vez haya hervido dejar reposar a temperatura ambiente en un contenedor grande.<br>4. Lavar, desinfectar y enjuagar los maracuyá de acuerdo con el gramaje requerido. Partir a la mitad para Extraer la pulpa de la fruta.<br>5. Licuar la pulpa de maracuyá, el agua y el azúcar. Colar con un colador de cocina para retirar las semillas.<br>6. Servir las bebidas de acuerdo con el gramaje estipulado por grupos de escolaridad. |
| | | Azúcar blanco granulado | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 8,0 | |
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA** | | **MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ** | | | **FIRMA** | | |  |
| **N° TARJETA PROFESIONAL** | | **MND 04573** | | | | | | |