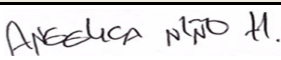


GUIA DE PREPARACIÓN - LEGUMINOSA					
ENTIDAD TERRITORIAL	ETC Norte de Santander	OPERADOR		MINUTA CON ENFOQUE ETNICO	No
MODALIDAD DE ATENCION	Preparar en Sitio Comida Caliente Transportada - Almuerzo	TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento alimentario almuerzo	GRUPO ETNICO	Sin preferencia etnica
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN.			
LENTEJAS GUISADAS	Lenteja real, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. ~~L~~ avar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. ~~S~~ e lavan bien las lentejas y se ponen en una olla grande con abundante agua, más una cucharada de aceite; se cocina. 3. ~~S~~ e pelan las papas y se cortan en dados. 4. ~~C~~ uando las lentejas estén a medio cocer, se agregan las papas. 5. ~~S~~ e prepara el hogao con cebolla, tomate, pimentón, ajo y aceite y se agrega a las lentejas junto con sal, cocinando lentamente hasta que todo esté cocido y servir.			
	Tomate, crudo				
	Pimentón rojo, crudo				
	Cebolla cabazona, cruda				
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda				
	Ajo, crudo				
	Aceite de girasol				
	Sal				
FRIJOL GUISADO	Frijol sangretoro, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. ~~E~~ scoger los granos un día antes de la preparación para asegurarnos de que todo quede fresco, y dejar remojando. 2. ~~L~~ avar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 3. ~~E~~ n una olla de fondo grueso sofreír en aceite la cebolla, el ajo y el pimentón finamente picados, por unos 10 minutos. 4. ~~A~~ gregar el frijol y el plátano el agua y cocinar hasta que estén blandos. En éste punto sazonar con un poco de sal y dejar cocinar a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén listos y servir.			
	Plátano hartón, verde, crudo				
	Cebolla cabazona, cruda				
	Cebolla junca, tallos, cruda				
	Pimentón rojo, crudo				
	Ajo, crudo				
	Aceite de girasol				
	Sal				
GARBANZO GUISADO	Garbanzo, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. ~~L~~ avar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. ~~E~~ scoger los granos un día antes de la preparación para asegurarnos de que todo quede fresco, y dejar remojando. 3. ~~A~~ l día siguiente cocinar el garbanzo a fuego medio alto y cocinarlas junto con el pimentón, la cebolla y el agua. 4. ~~S~~ e pelan las papas y se cortan en dados. 5. ~~S~~ ofreímos y picamos el ajo, pimentónla cebolla y el cilantro en un sartén y dejamos que se sofrían unos 6 minutos. 6. ~~P~~ asado los 6 minutos agregamos el sofrito de ajo, pimentón, la cebolla y cilantro a la olla con los garbanzos y dejamos que se cocine a fuego bajo por 10 minutos más. 7. ~~S~~ ervir bien caliente.			
	Tomate, crudo				
	Cebolla cabazona, cruda				
	Pimentón rojo, crudo				
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda				
	Cilantro, crudo				
	Aceite de girasol				
	Sal				
ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. ~~L~~ avar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. ~~E~~ scoger los granos un día antes de la preparación para asegurarnos de que todo quede fresco, y dejar remojando. 3. ~~A~~ l día siguiente cocinar la arveja a fuego medio alto y cocinarlas junto con el pimentón, la cebolla y el agua. 4. ~~S~~ e pelan las papas y se cortan en dados. 5. ~~S~~ ofreímos y picamos el ajo, pimentónla cebolla y el cilantro en un sartén y dejamos que se sofrían unos 6 minutos. 6. ~~P~~ asado los 6 minutos agregamos el sofrito de ajo, pimentón, la cebolla y cilantro a la olla con los garbanzos y dejamos que se cocine a fuego bajo por 10 minutos más. 7. ~~S~~ ervir bien caliente.			
	Plátano hartón, verde, crudo				
	Cebolla cabazona, cruda				
	Cebolla junca, tallos, cruda				
	Pimentón rojo, crudo				
	Ajo, crudo				
	Aceite de girasol				
	Sal				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		
FIRMA	Angelica Niño H.		MATRÍCULA PROFESIONAL		05638.

GUIA DE PREPARACIÓN - PROTEINA					
ENTIDAD TERRITORIAL	ETC Norte de Santander	OPERADOR		MINUTA CON ENFOQUE ETNICO	No
MODALIDAD DE ATENCION	Preparar en Sitio Comida Caliente Transportada - Almuerzo	TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento alimentario almuerzo	GRUPO ETNICO	Sin preferencia etnica
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN.			
HUEVO COCDIO	Huevo de gallina, entero, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. L avar y desinfectar los huevos. 2. P oner a hervir el agua. 3. Una vez hirviendo el agua, agregar los huevos y dejar ahí por 12 minutos exactos. 5. S acar los huevos del agua y colocarlos en agua fría con hielos para terminar la cocción.			
HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013.			
	Aceite de girasol	1. L avar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. colocar a fuego medio un sartre con aceite dejar calentar y agregar los huevos, agregar sal, cuando el huevo se torne con una aparente dureza, debes dejar dorar por ambos lados, retirar y servir.			
POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013.			
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	1. L avar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar.			
	Cebolla cabezona, cruda	2. C omenzamos limpiando el pollo, para eso le retiraremos la piel y los restos de grasa que pueda tener.			
	Tomate, crudo	3. P icamos la cebolla finamente, picamos la zanahoria, el pimentón en daditos y el tomatea en cuadros.			
	Pimentón rojo, crudo	4. E n una olla ponemos a hervir el pollo adicionamos sal y aceite.			
	Cebolla junca, tallos, cruda	5. C alentamos un chorrito de aceite y doramos el pollo para sellarlo por todas sus caras. Retiramos de la sartén y reservamos.			
	Aceite de girasol	6. E n la misma sartén, en el mismo aceite que hemos empleado para sellar la pechuga, sofreímos la cebolla y el ajo.			
	Ajo, crudo	8. C ocinamos la cebolla durante unos 5 minutos antes de añadir el tomate en cuadritos y pimienta roja y las zanahorias en daditos. Continuamos el sofrito durante unos 15 minutos, hasta que vemos que las verduras están blanditas.			
	Sal	9. A gregamos el caldo que habíamos reservado, incorporando las verduras y el pollo.			
		10. C ocinamos durante unos 20 o 25 minutos hasta que la pechuga esté bien tierna. Servimos en la mesa bien calentito.			
PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013.			
	Pimentón rojo, crudo	1. L avar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar.			
	Cebolla junca, tallos, cruda	2. C omenzamos limpiando la pechuga, para eso le retiraremos los restos de piel que pueda tener.			
	Ajo, crudo	3. Adobar la pechuga con pimentón, cebolla, aceite y sal minutos antes de iniciar el proceso de cocción.			
	Aceite de girasol	4. E n un sartén aplicar el aceite y poner a calentar, adicionar la pechuga de pollo cuando el aceite este en temperatura alta y mantener a fuego medio, hasta que este por ambos lados.			
	Sal	5. B ajar del sartén y servir.			
PECHUGA AL AJILLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013.			
	Pimentón rojo, crudo	1. L avar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar.			
	Cebolla junca, tallos, cruda	2. C omenzamos limpiando la pechuga, para eso le retiraremos los restos de grasa y piel que pueda tener.			
	Cilantro, crudo	3. P icar finamente el cilantro y luego macerar.			
	Ajo, crudo	4. A dobar la pechuga unas horas antes, con pimentón y cebolla, adicionar la sal minutos antes de iniciar el proceso de cocción.			
	Aceite de girasol	5. E n un sartén aplicar el aceite y poner a calentar, adicionar la pechuga cuando el aceite este en temperatura alta y mantener a fuego medio, hasta que este por ambos lados.			
	Sal	6. B ajar del sartén, servir y adicional el cilantro.			
CARNE SALTEADA	Res, carne magra, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013.			
	Pimentón rojo, crudo	1. L avar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar.			
	Cebolla junca, tallos, cruda	2. C omenzamos limpiando la carne, para eso le retiraremos los restos de grasa que pueda tener.			
	Ajo, crudo	3. P icar finamente el pimentón y luego macerar todo incluyendo la cebolla y el ajo.			
	Aceite de girasol	4. A dobar la carne unas horas antes, con el macerado de pimentón y ajo, adicionar la sal minutos antes de iniciar el proceso de cocción.			
	Sal	5. E n un sartén aplicar el aceite y poner a calentar, adicionar la carne cuando el aceite este en temperatura alta y mantener a fuego medio, hasta que este por ambos lados.			
	Res, carne magra, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013.			
	Pimentón rojo, crudo				

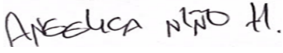
GUIA DE PREPARACIÓN - PROTEINA			
CARNE GULASH	Cebolla junca, tallos, cruda	1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Comenzamos limpiando la carne, para eso le retiraremos los restos de grasa que pueda tener. 3. Picamos la cebolla finamente, picamos la zanahoria en cuadritos, el pimentón en daditos y la habichuela en rodajas delgaditas. 4. Picamos la carne en cuadros, En una olla de fondo alto a fuego medio calienta el aceite por 3 minutos; adiciona la carne y sofríe por 5 minutos sin dejar de revolver, añade la zanahoria y habichuela, revuelve para integrar. 5. Baja el fuego, tapa la olla y cocina por 20 minutos o hasta que la carne y los vegetales estén blanditos.	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda		
	Habichuela, cruda		
	Ajo, crudo		
	Aceite de girasol		
	Sal		
CARNE GUISADA	Res, carne magra, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Comenzamos limpiando la carne, para eso le retiraremos los restos de grasa que pueda tener. 3. Poner a calentar una olla con agua y agregar el tomate, el pimentón y la cebolla picados finamente. 4. Cuando esta mezcla este caliente agregar la carne y dejar cocinar lentamente, agregar sal y servir.	
	Pimentón rojo, crudo		
	Cebolla junca, tallos, cruda		
	Cebolla cabezona, cruda		
	Tomate, crudo		
	Ajo, crudo		
	Aceite de girasol		
	Sal		
CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Comenzamos limpiando la carne, para eso le retiraremos los restos de grasa que pueda tener. 3. Coloca la carne en una olla a presión o en una olla grande regular. Olla a presión: Tapa la olla y deja que llegue a presión a fuego alto. Reduce el calor a fuego medio bajo y cocina por 1½ hora. Olla regular: Tapa la olla y deja que hierva a fuego alto. Reduce el calor y cocina a fuego medio bajo por 2½-3 horas, o hasta que la carne esté cocinada y ablandada. 4. En una olla poner a hervir agua, una vez hirviendo el agua, agregar los huevos y dejar ahí por 12 minutos exactos, sacar los huevos del agua, enfriar, pelar y reservar. 5. Deja escapar la presión de la olla a presión con mucho cuidado, saca la carne y desméchela con dos tenedores o con las manos. Reserva el caldo de carne y colócalo aparte. 6. Para preparar el hogao calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla cabezona y cocina por 2-3 minutos o hasta que esté transparente. Luego agrega la cebolla larga, el pimentón y el ajo y cocina por 1-2 minutos más. Ahora, adiciona el tomate picado y cocina por 5-8 minutos o hasta que ablande. 7. Agrega la carne desmechada y revuelve para que quede bien cubierta con el hogao. Si ves que está demasiado seca, le puedes agregar un poco de caldo de carne que reservaste anteriormente, picar los huevos cocidos, agregar, mezclar y servir.	
	Pimentón rojo, crudo		
	Cebolla junca, tallos, cruda		
	Cebolla cabezona, cruda		
	Tomate, crudo		
	Huevo de gallina, entero, crudo		
	Ajo, crudo		
	Aceite de girasol		
	Sal		
	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	05638.

GUIA DE PREPARACIÓN - CEREAL					
ENTIDAD TERRITORIAL	ETC Norte de Santander	OPERADOR		MINUTA CON ENFOQUE ETNICO	No
MODALIDAD DE ATENCION	Preparar en Sitio Comida Caliente Transportada - Almuerzo	TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento alimentario almuerzo	GRUPO ETNICO	Sin preferencia etnica
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN.			
ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Picar finamente el pimentón, cebolla y machacar el ajo. 3. Poner en un caldero aceite el suficiente para que cubra la base de este, agregar el pimentón, cebolla, el ajo y la sal. 4. Una vez el pimentón y el ajo esten dorada, agregar el arroz y dejar sofreír, enseguida agrega 2 pocillos de agua por 1 de arroz; y solo hasta que veas que se ha secado un poco, baja el fuego hasta que seque por completo. 5. Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 minutos y servir.			
	Pimentón rojo, crudo				
	Cebolla junca, tallos, cruda				
	Aceite de girasol				
	Ajo, crudo				
	Sal				
ARROZ CON HABICHUELA	Arroz blanco, pulido, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Picar finamente el pimentón, cebolla y machacar el ajo. 3. Rebajar la habichuela en rodajas finas re reservar. 4. Poner en un caldero aceite el suficiente para que cubra la base de este, agregar el pimentón, cebolla, el ajo y la sal. 5. Una vez el pimentón y el ajo estén dorada, agregar el arroz y dejar sofreír, enseguida agrega la habichuela, 2 pocillos de agua por 1 de arroz; y solo hasta que veas que se ha secado un poco, baja el fuego hasta que seque por completo. 6. Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 minutos y servir.			
	Habichuela, cruda				
	Pimentón rojo, crudo				
	Cebolla junca, tallos, cruda				
	Aceite de girasol				
	Ajo, crudo				
ARROZ HABICHUELA Y ARVEJA	Arroz blanco, pulido, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Picar finamente el pimentón, cebolla y machacar el ajo. 3. Rebajar la habichuela en rodajas finas re reservar. 4. Poner en un caldero aceite el suficiente para que cubra la base de este, agregar el pimentón, cebolla, el ajo y la sal. 5. Una vez el pimentón y el ajo estén dorada, agregar el arroz y dejar sofreír, enseguida agrega la habichuela y la arveja, 2 pocillos de agua por 1 de arroz; y solo hasta que veas que se ha secado un poco, baja el fuego hasta que seque por completo. 6. Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 minutos y servir.			
	Habichuela, cruda				
	Arveja seca, cruda				
	Pimentón rojo, crudo				
	Cebolla junca, tallos, cruda				
	Aceite de girasol				
ARROZ NARANJA	Arroz blanco, pulido, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Picar finamente el pimentón, cebolla y machacar el ajo y rayar la zanahoria. 3. Poner en un caldero aceite el suficiente para que cubra la base de este, agregar el pimentón, cebolla, el ajo y la sal. 4. Una vez el pimentón y el ajo estén dorada, agregar la zanahoria rayada y el arroz y dejar sofreír, enseguida agrega 2 pocillos de agua por 1 de arroz; y solo hasta que veas que se ha secado un poco, baja el fuego hasta que seque por completo. 5. Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 minutos y servir.			
	Zanahoria, sin cáscara, cruda				
	Pimentón rojo, crudo				
	Cebolla junca, tallos, cruda				
	Aceite de girasol				
	Ajo, crudo				
PASTAS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. En una sartén amplia poner un chorrito de aceite a fuego suave. Añadir la cebolla, el tomate, pimentón y el ajo bien picados y cocinar unos 5 minutos mientras removemos con frecuencia, una vez están bien sofritos se licua. 3. Cocer los espaguetis. Para una correcta cocción, es muy importante echar abundante agua en una olla. 1 litro por cada 100g de pasta. Una vez esté hirviendo, agregar el aceite, añadir los espaguetis y remover con bastante frecuencia. Especialmente al principio. Así evitamos que se peguen al fondo de la olla. 4. Una vez estén cocinados – tardarán alrededor de 10 minutos en estar «al dente» 5. Mezclamos y cocinamos todo un par de minutos más.			
	Pimentón rojo, crudo				
	Cebolla junca, tallos, cruda				
	Cebolla cabezona, cruda				
	Tomate, crudo				
	Ajo, crudo				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ			
FIRMA	Angelica Niño H.	MATRÍCULA PROFESIONAL		05638.	

GUIA DE PREPARACIÓN - TUBERCULO					
ENTIDAD TERRITORIAL	ETC Norte de Santander	OPERADOR		MINUTA CON ENFOQUE ETNICO	No
MODALIDAD DE ATENCION	Preparar en Sitio Comida Caliente Transportada - Almuerzo	TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento alimentario almuerzo	GRUPO ETNICO	Sin preferencia etnica
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN.			
PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Lavar las papas y cortarlas en tiras regulares. 3. lavar bien las tiras de papa para retirar el exceso de almidon y secarlas, colocarlas en aceite caliente, dejarlas unos 10 minutos y sacarlas del aceite. 4. Aumentar el fuego y calentar el aceite mas, sumergir e nuevo las papas y moverlas para que no se peguen. 5. Cuando estén doradas sacarlas y colocarlas en un escurridor.			
	Aceite de girasol				
MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Corta los plátanos maduros en porciones grandes, pueden ser en tres porciones, aún con cáscara, y colócalos en una olla de cocción lenta a fuego medio durante unos 20 minutos. 3. Retíralos de la olla y quítales la cáscara. Sirva en un plato			
PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Se retira la cascara del plátano verde y se cortan rodajas gruesas, se precalienta el aceite y se adicionan las rodajas de plátano hasta dorar, sacarlas y aplanarlas, llevar nuevamente al sartén con aceite caliente, dejar dorar, retirar y servir.			
	Aceite de girasol				
YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Lavar las yucas y cortarlas en tiras regulares. 3. lavar bien las tiras de yuca para retirar el exceso de almidon y secarlas, colocarlas en aceite caliente, dejarlas unos 10 minutos y sacarlas del aceite. 4. Aumentar el fuego y calentar el aceite mas, sumergir de nuevo la yuca y moverlas para que no se peguen. 5. Cuando estén doradas sacarlas y colocarlas en un escurridor.			
	Aceite de girasol				
TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Se retira la cascara del plátano y se cortan tajadas delgadas, se precalienta el aceite y se adicionan las tajadas de plátano hasta dorar.			
	Aceite de girasol				
PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Pelar las papas y lavarlas, cortarlas en trozos y ponerlas con agua, y sal al fuego hasta ablandar, escurrir bien, se sirven las papas.			
	Sal				
CASCOS DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Corte las papas por la mitad y luego en cascos (en cuartos) sin pelar. 3. Cocine las papas en abundante agua con sal de 10 a 12 minutos, hasta que hayan ablandado, sin que dejen de estar firmes, para evitar que se deshagan. 4. Escúrralas y fríalas en aceite caliente, por 5 minutos aproximadamente, hasta que empiecen a dorar. Póngalas en papel absorbente.			
	Aceite de girasol				
YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Retire las impurezas, luego desinfecte la yuca. 3. Cocine la yuca en una olla con suficiente agua con sal hasta que estén blandas, retire y sirva.			
	Sal				
CHIPS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Se retira la cascara del plátano verde y se cortan rodajas muy delgadas, se precalienta el aceite y se adicionan las rodajas de plátano hasta dorar, retirar, adicionar sal y servir.			
	Aceite de girasol				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		

GUIA DE PREPARACIÓN - TUBERCULO			
FIRMA	Alicia Nto H.	MATRÍCULA PROFESIONAL	05638.

GUIA DE PREPARACIÓN - VERDURA					
ENTIDAD TERRITORIAL	ETC Norte de Santander	OPERADOR		MINUTA CON ENFOQUE ETNICO	No
MODALIDAD DE ATENCION	Preparar en Sitio Comida Caliente Transportada - Almuerzo	TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento alimentario almuerzo	GRUPO ETNICO	Sin preferencia etnica
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN.			
ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Aliste los ingredientes, lave y desinfecte las verduras y hortalizas, cortar el tomate, la cebolla y pepino en cubos. 2. Realizar la cocción de la papa, zanahoria y huevos, posterior a esto realizar el debido picado en cubos. 3. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes incluyendo el cilantro, agregar el limón y la sal integrar todos los alimentos y servir.			
	Tomate, crudo				
	Cebolla cabezona, cruda				
	Pepino Cohombro, crudo				
	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda				
	Huevo de gallina, entero, crudo				
	Cilantro, crudo				
	Limón, crudo				
	Sal				
PICO DE GALLO	Tomate, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Aliste los ingredientes, lave y desinfecte las verduras y hortalizas. Cortar el tomate, la cebolla y el pepino en cubos, mezclar en un recipiente todos los ingredientes, agregar el cilantro finamente picado, el limón y la sal integrar todos los alimentos y servir.			
	Cebolla cabezona, cruda				
	Pepino Cohombro, crudo				
	Cilantro, crudo				
	Limón, crudo				
	Sal				
ENSALADA RUSA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Aliste los ingredientes, lave y desinfecte las verduras y hortalizas. 2. Aliste los ingredientes, lave y desinfecte las verduras y hortalizas, cortar la cebolla en cubos. 3. Realizar la cocción de la papa, zanahoria y arveja, posterior a esto realizar el debido picado en cubos de la papa y zanahoria. 4. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes incluyendo el cilantro, agregar el limón y la sal integrar todos los alimentos y servir.			
	Arveja seca, cruda				
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda				
	Cebolla cabezona, cruda				
	Cilantro, crudo				
	Limón, crudo				
	Ajo, crudo				
	Sal				
ENSALADA CRIOLLA	Tomate, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lave y desinfecte las hortalizas, cortar los tomates, la cebolla y el pepino en rodajas delgadas, mezclar con sal, cilantro y limón.			
	Cebolla cabezona, cruda				
	Pepino Cohombro, crudo				
	Limón, crudo				
	Sal				
ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Aliste los ingredientes, lave y desinfecte las verduras y hortalizas. 2. Aliste los ingredientes, lave y desinfecte las verduras y hortalizas, cortar la cebolla en cubos. 3. Realizar la cocción de la papa, zanahoria y remolacha, posterior a esto realizar el debido picado en cubos e incluir el tomate. 4. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes, agregar el limón y la sal integrar todos los alimentos y servir.			
	Zanahoria, sin cáscara, cruda				
	Cebolla cabezona, cruda				
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda				
	Tomate, crudo				
	Limón, crudo				
	Sal				
ENSALDA TRICOLOR	Tomate, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Aliste los ingredientes, lave y desinfecte las verduras y hortalizas. 2. Aliste los ingredientes, lave y desinfecte las verduras y hortalizas, cortar la cebolla, tomate y pepino en cubos, y la zanahoria se raya. 4. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes, agregar el limón y la sal integrar todos los alimentos y servir.			
	Cebolla cabezona, cruda				
	Zanahoria, sin cáscara, cruda				
	Pepino Cohombro, crudo				
	Limón, crudo				
	Sal				
CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar todos los ingredientes. Recuerda que esto implica, limpiar y pelar. 2. Ponga a calentar agua en una olla, cuando esté caliente, agregue el aceite y la papa y los aliños (pimentón, ajo y cebolla), cuando empiece a hervir agregue la carne o el pollo, deje hervir lo suficiente para que suelte el gusto, agregue la sal, retire la carne o el pollo y deje los demás ingredientes en la olla para luego ser utilizado en la licuadora 3. Agregue la ahuyama, aceite y sal, cocine lo suficiente para que queden blandos. 4. en una licuadora agregue los alimentos previamnete cocidos excepto la carne o el pollo, con una porción de ese mismo caldo, retirelos de la licuadora y lleve esta mezcla a la olla, agregue la leche en polvo y revuelva y finalmente deje hervir por 10 minutos. retire y sirva			
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda				
	Leche de vaca, entera, en polvo				
	Pimentón rojo, crudo				
	Cebolla junca, tallos, cruda				
	Aceite de girasol				
	Sal				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		
FIRMA	ANGELICA NIÑO H.		MATRÍCULA PROFESIONAL		05638.

GUIA DE PREPARACIÓN - BEBIDA					
ENTIDAD TERRITORIAL	ETC Norte de Santander	OPERADOR		MINUTA CON ENFOQUE ETNICO	No
MODALIDAD DE ATENCION	Preparar en Sitio Comida Caliente Transportada - Almuerzo	TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento alimentario almuerzo	GRUPO ETNICO	Sin preferencia etnica
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN.			
JUGO DE PIÑA	Piña uva hartón, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar la piña 2. Comienza pelando la piña y corta en rodajas y coloca los trozos en una licuadora. 3. Ahora agrega un poco de agua a la licuadora junto con el azúcar y mezcla hasta que la fruta quede completamente triturada. 4. Pasa el jugo por un colador. 5. Por último, agrega hielo a un vaso y vierte el jugo de piña en él.			
	Azúcar morena, granulado				
JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar y desinfectar la guayaba. 2. Poner en la licuadora la leche, la guayaba cortado en trozos y el azúcar. 3. Tapar y licuar a alta velocidad por 40 segundos. 4. Agrega hielo a un vaso y vierte el jugo de guayaba en él.			
	Azúcar morena, granulado				
	Leche de vaca, entera, en polvo				
JUGO DE NARANJA	Naranja, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar, desinfectar y cortar por mitad las naranjas. 2. Utilice el exprimidor para extraer el jugo de la naranja, en un recipiente hondo vierta el jugo, agregue agua y azúcar. 3. Agrega hielo a un vaso y vierte la naranjada en él.			
	Azúcar morena, granulado				
JUGO DE CURUBA EN LECHE	Curuba, cruda	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar, desinfectar y pelar la curuba. 2. Poner en la licuadora la leche, la curuba cortado en trozos y el azúcar. 3. Tapar y licuar a alta velocidad por 40 segundos. 4. Agrega hielo a un vaso y vierte el jugo de curuba en él.			
	Azúcar morena, granulado				
	Leche de vaca, entera, en polvo				
JUGO DE BANANO EN LECHE	Banano común, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar, desinfectar y pelar los bananos. 2. Poner en la licuadora la leche, los bananos cortados en trozos y el azúcar. 3. Tapar y licuar a alta velocidad por 40 segundos. 4. Agrega hielo a un vaso y vierte el jugo de banano en él.			
	Azúcar morena, granulado				
	Leche de vaca, entera, en polvo				
LIMONADA	Limón, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar, desinfectar y cortar por mitad los limones. 2. Utilice el exprimidor para extraer el jugo del limón, en un recipiente hondo vierta el jugo, agregue agua y azúcar. 3. Agrega hielo a un vaso y vierte la limonada en él.			
	Azúcar morena, granulado				
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, realizar limpieza y desinfección áreas, utensilios, empaques y alimentos aplicando los protocolos de saneamiento básico definidos en la Resolución 2674 de 2013. 1. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de arbol. 2. Poner en la licuadora el tomate de arbol cortado en trozos y el azúcar. 3. Tapar y licuar a alta velocidad por 40 segundos. 4. Agrega hielo a un vaso y vierte el jugo de tomate de arbol en él.			
	Azúcar morena, granulado				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL		05638.	