+

	LISTA DE INTERCAMBIOS MODALIDAD ALIMENTO PREPARADO CALIENTE - GOBERNACIÓN DE RISARALDA			
	RACIÓN PREPARADA EN SITIO			
	COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**		
	OPERADOR:	**PRODUCTOS FRESCOS DEL CAMPO - FRESCAMPO SAS**		
GRUPO	**ALIMENTO**	**Peso neto por porción (gr)**	**Porción servida (gr-ml)**	**Unidad casera de servido**
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res	85	60	1 Porción mediana
	Carne de cerdo	85	60	1 Porción mediana
	Pollo (sin hueso)	93	60	1 Porción mediana
	Vísceras (menudencias, hígado)	85	60	1 Porción mediana
	Huevo	110	100	2 unidades
LEGUMINOSAS	Frijol	25	75	5 Cdas soperas
	Lenteja	15-25	75	5 Cdas soperas
	Garbanzo	15-25	75	5 Cdas soperas
	Blanquillo	25	75	5 Cdas soperas
	Arveja verde seca	20	75	5 Cdas soperas
CEREAL	Arroz	55	105-110	7 Cdas soperas
	Pasta	35-40	105-110	7 Cdas soperas
CEREAL (SOPA)	Pasta de trigo	15	35	2 cucharadas soperas
	Avena	25	50	3 cucharadas soperas
	Cuchuco	25	50	3 cucharadas soperas
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha	50-60	50-60	1 Porción grande
	Papa criolla	50-60	50-60	1 Porción grande
	Papa variedades (r-12 , nevada, capira, otras)	50-60	50-60	1 Porción grande
	Platano hartón verde (Guineo)	50-60	50-60	1 Porción grande
	Platano hatón maduro	50-60	50-60	1 Porción grande
	Mazorca	35	35-50	1 Porción mediana
	Yuca	50-60	50-60	1 Porción grande
VERDURAS	Cilantro	Cantidad suficie	Cantidad suficie	Cantidad suficiente
	Laurel	Cantidad suficie	Cantidad suficie	Cantidad suficiente
	Tomillo	Cantidad suficie	Cantidad suficie	Cantidad suficiente
	Ajo	1	1	Cantidad suficiente
	Especias (varias)	Cantidad suficie	Cantidad suficie	Cantidad suficiente
	Habichuela	*10-30	*10-30	4 Cdas soperas
	Ahuyama	*10-30	*10-30	4 Cdas soperas
	Repollo	*10-30	*10-30	4 Cdas soperas
	Tomate	*10-30	*10-30	4 Cdas soperas
	Zanahoria	*10-30	*10-30	4 Cdas soperas
	Cebolla junca	*5-12	*5-12	4 Cdas soperas
	Cebolla cabezona	*5-12	*5-12	4 Cdas soperas

REALIZADO POR:



FIRMA

NOMBRE: DANIELA JULIETH ROSERO CEBALLOS

PREFESION: NUTRICIONISTA DIETISTA

T.P: 1085346983