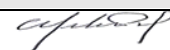


CICLO DE MENÚS PAE RURAL - ZONAS DE DIFÍCIL ACCESO - 2026

DEPARTAMENTO	CORDOBA			MUNICIPIO	MUNICIPIOS PRIORIZADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
SEMANA No. 1 - SEMANA 3					
GRUPOS DE ALIMENTOS	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
Grupo I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ DE FRIJOLITO CABECITA NEGRA	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ DE AHUYAMA	ARROZ COSTANERO	ARROZ DE AJI
	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	REBANADAS DE PLATANO MADURO COCIDO	YUCA COCIDA	AREPA DE ANIS DULCE	ÑAME COCIDO
Grupo II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE MANGO CON ZANAHORIA EN SALSA AGRIDULCE	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLLA	ENSALDA DE PEPINO CON CEBOLLA	ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE
Grupo III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	REFresco DE AVENA CON LECHE	REFresco DE GUAYABA DULCE CON LECHE	REFresco DE BANANO CON LECHE	JUGO DE MANGO CON LECHE	REFresco DE GUAYABA DULCE CON LECHE
Grupo IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS Y FRUTOS SECOS	CARNE DE CERDO EN JULIANA SALTEADA CON VERDURAS	PECHUGA DE POLLO ENCEBOLLADA	FRICACHE DE POLLO CON VERDURAS	CARNE DE CERDO GUISADA	HUEVO REVUELTO
					LENTEJAS GUISADAS
Grupo V. GRASAS	EN EL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS
Grupo VI. AZUCARES	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA
SEMANA No. 2 - SEMANA 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
Grupo I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ COSTANERO	TAJADAS DE PLATANO VERDE	ARROZ DE AHUYAMA	ARROZ DE VERDURAS	ARROZ DE FRIJOLITO
	CASCOS DE PAPA		ÑAME COCIDO	PALITOS DE YUCA FRITA	REBANADAS DE PLATANO MADURO COCIDO
Grupo II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE MANGO CON ZANAHORIA EN SALSA AGRIDULCE	ENSALDA DE PEPINO CON CEBOLLA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE
Grupo III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	BEBIDA ACHOCOLATADA FRIA	REFresco DE BANANO CON LECHE	REFresco DE GUAYABA DULCE CON LECHE	JUGO DE MANGO CON LECHE	REFresco DE AVENA CON GUAYABA
Grupo IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS Y FRUTOS SECOS	PECHUGA GUISADA CON VERDURAS	ARROZ DE CERDO Y VERDURAS	PECHUGA DE POLLO SALTEADA CON VERDURAS	TROCITOS DE CERDO SALTEADO	HUEVO EN TORTILLA
Grupo V. GRASAS	EN EL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS
Grupo VI. AZUCARES	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			MARNY PUPO MEZA		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 07674	

NOTA: Los vegetales que hacen parte del ciclo de menús, están sujetos a la disponibilidad en el mercado local o a los períodos de cosecha.