

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 1- MODALIDAD PREPARADA EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama			Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo				
Menú 1																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Pechuga de pollo en cuadros sudada	Pechuga de pollo	F085	63	50	33	69	55	36	79	63	41	88	70	46	100	80	52	Aliste y pese los ingredientes. Tome las pechugas y píquelas en cuadros. Pique el tomate y la cebolla finamente, sofríalos en aceite junto con el tomillo y el laurel, una vez esté cocido lo anterior agregue agua y cuando esta hierva agregue los trozos de pechuga y sal, revuelva hasta que estén completamente cocinadas.	
			Tomate	B013	3	2		4	3		6	5		6	5		8	6			
			Cebolla	B027	2	2		3	3		3	3		3	3		4	4			
			Tomillo	--	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1			
			Laurel	--	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1			
			Aceite	D003	1	1		1	1		3	3		5	5		5	5			
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz blanco	Arroz blanco	A010	20	20	46	30	30	69	40	40	92	55	55	126	65	65	149	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento.	
			Cebolla junca	B029	5	2		8	3		10	4		10	4		10	4			
			Aceite	D003	1	1		2	2		3	3		3	3		4	4			
			Sal	L015	0.4	0.4		0.4	0,4		0.4	0,4		0.4	0,4		0,5	0,5			
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Tajada de plátano maduro	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	69	50	31	90	65	41	118	85	54	139	100	63	167	120	75	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en tajadas. En un sartén caliente el aceite y agregue los plátanos, permitiendo su cocción hasta que queden dorados	
			Aceite	D003	3	3		4	4		5	5		7	7		8	8			
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada fresca	Zanahoria	B110	24	20	50	24	20	60	29	25	65	35	30	70	41	35	90	Aliste y pese los ingredientes. Ralle la zanahoria junto con la remolacha y corte en tiras la lechuga. Incorpore todos los ingredientes en un tazón. Prepare una vinagreta licuando el mango, limón, vinagre, cilantro y sal. Una vez esté bien licuado agréguelo al resto de ingredientes.	
			Remolacha	B098	25	25		25	25		25	25		35	35		40	40			
			Lechuga común	B059	27	15		27	15		27	15		36	20		36	20			
			Mango	C051	4	3		4	3		4	3		5	4		5	4			
			Limón	C044	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,7	0,7		0,7	0,7			
			Vinagre	L018	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,7	0,7		0,7	0,7			
			Cilantro	B035	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,4	0,4		0,4	0,4			
			Sal	L015	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,4	0,4		0,4	0,4			
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Sorbete de guayaba	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	180	80	60	200	80	60	220	80	60	220	80	65	240	Lave y desinfecte las frutas. Reconstituya la leche en polvo en la mitad del agua previamente hervida. Licue la fruta con el azúcar y la leche reconstituida fría.	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13		13	13		13	15		13	15						
			Azúcar	K003	6	6		6	6		6	8		8	8		8				
			Agua		150	150		180	180		200	200		200	200		220	220			

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 2 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo					
Menú 2																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Garbanzos poderosos	Cerdo, carne magra, cruda	F011	37	32	56	45	40	74	52	47	88	55	50	113	62	57	134	Remoje la leguminosa toda la noche y bote el agua de remojo. Aliste y pese los demás ingredientes, lave y pique finamente la cebolla junca y tomate, llévelas a sofreír en el aceite ralle la zanahoria y agréguela al sofrito. Corte en trozos pequeños la carne de cerdo y agréguela al sofrito anterior. Ponga a hervir agua y una vez esté hirviendo agréguela al sofrito anterior junto con los garbanzos, la sal y el ajo. Cocine a fuego medio hasta que se ablanden	
			Cebolla junca	B029	5	2		8	3		8	3		8	3		10	4			
			Ajo, crudo	B009	1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5			
			Aceite	D003	3	3		4	4		4	4		5	5		5	5			
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
			Garbanzo, crudo	T019	10	10		16	16		20	20		30	30		35	35			
			Tomate, crudo	B103	6	5		6	5		6	5		6	5		13	10			
			Zanahoria	B110	12	10		12	10		12	10		12	10		12	10			
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz ángel	Arroz blanco crudo	a010	15	15	48	25	25	71	35	35	94	40	40	119	50	50	142	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofía los fideos y luego la cebolla, posteriormente agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento	
			Fideos	a074	5	5		5	5		5	5		10	10		10	10			
			Cebolla junca	b029	13	5		13	5		13	5		13	5		13	5			
			Aceite	d003	2	2		2	2		2	2		3	3		4	4			
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Papas en chupe	Papa, variedad harinosa, pastusa	B074	58	55	54	68	65	64	84	80	79	105	100	100	126	120	120	Lave y limpie la papa. Corte la papa en rodajas gruesas. En una cacerola ponga el aceite con la cebolla picada, deje sofreír y luego agregue las papas con sal y un poco de agua, deje cocinar. Disuelva la leche en polvo y agréguela a la preparación, déjela hervir con las papas por unos minutos, hasta que se convierta en una salsa. Sirva caliente	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7		7	7		7	7		8	8		8	8			
			Cebolla cabezona	B027	6	5		6	5		9	8		10	9		10	9			
			Aceite	d003	1	1		2	2		3	3		4	4		5	5			
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada arcoíris	Tomate, crudo	B103	13	10	40	25	20	56	25	20	65	31	25	72	31	25	83	Aliste y pese los ingredientes. Troceé la lechuga en tiras, corte los tomates en cuadros pequeños y ralle la zanahoria. Mezcle todo lo anterior junto con el queso cortado en cubos pequeños. En la licuadora mezcle el aguacate, el vinagre, el cilantro, zumo de limón sal y ajo y agréguelos como aderezo a la ensalada.	
			Zanahoria	B110	24	20		29	25		29	25		29	25		29	25			
			Lechuga	B059	9	5		9	5		9	5		9	5		18	10			
			Queso doble crema	G021	5	5		6	6		15	15		17	17		23	23			
			Aguacate	C002	9	7		9	7		9	7		9	7		12	11			
			Zumo de limón	C044	10	5		10	5		10	5		10	5		10	5			
			Cilantro	B035	3	3		3	3		3	3		3	3		3	3			
			Ajo	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de piña	Piña	C072	109	60	180	109	60	200	109	60	220	109	60	220	109	65	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe con el azúcar. Sirvalo frio	
			Panela	K033	6	6		6	6		6	6		6	6		8				
			Agua	–	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220			

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 3 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo				
Menú 3																				
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	
Alimento proteico. Cereales	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Espagueti en salsa blanca con pollo	Pechuga de pollo	F085	63	50	114	69	55	147	79	63	198	88	70	249	100	80	293	Cocine la pechuga y córtela en cubos medianos. Cocine la pasta con agua sal y aceite por 10 minutos. Adicione la harina de trigo, el aceite, la leche, la sal y la pechuga en trozos. Deje que cocine con leves movimientos envolventes hasta que la pasta esté blanda
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	26	26		35	35		50	50		65	65		75	75		
			Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	A038	2,6	2,6		2,3	2,3		3,7	3,7		4,5	4,5		5,1	5,1		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3,3	3,3		3,3	3,3		3,7	3,7		4,5	4,5		5,0	5,0		
			Sal	L015	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		
			Aceite	D003	3,5	3,5		3,5	3,5		4,5	4,5		5,5	5,5					
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Papas chips	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cascara, cruda	B065	58	55	18	84	80	26	100	95	30	116	110	35	147	140	45	Aliste y pese los ingredientes, pele y corte en rodajas la papa. Dórelas en aceite caliente. Agregue sal y sirva.
			Aceite	D003	3	3		5	5		6	6		6	6		8	8		
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada verde con mango	Espinaca, cruda	B044	17	10	50	25	15	60	25	15	65	33	20	70	42	25	90	Aliste y pese los ingredientes. Corte en tiras las espinacas. Corte en trozos pequeños el mango y ralle la zanahoria. Mezcle todo en una taza. Realice un aderezo mezclando vinagre, aceite, azúcar y sal. Agréguelo a la preparación anterior y revuelva
			Mango común, crudo	C051	33	25		39	30		46	35		46	35		59	45		
			Zanahoria	B110	18	15		18	15		18	15		18	15		24	20		
			Aceite	D003	2	2		3	3		3,5	3,5		4	4		5	5		
			Vinagre	L018	1	1		1	1		1	1		2	2		2	2		
			Azúcar	K003	1	1		2	2		2	2		3	3		3	3		
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Infusión de papayuela fría	Papayuela, cruda	C067	67	60	180	67	60	200	67	60	220	72	65	220	72	65	240	Lave, desinfecte la fruta y las hojas de hierbabuena. Corte la papayuela en julianas cortas y conserve su pulpa. Lleve el agua a hervir. Agregue la panela, luego la papayuela, junto con su pulpa y la hierbabuena al agua hirviendo, y deje hervir por 5 a 10 minutos a fuego bajo. Retire del fuego, deje enfriar y refrigerar. Sirvalo frío, asegurándose de servir la fruta entera en cada vaso
			Hierbabuena	---	0,6	0,5		0,6	0,5		0,8	0,7		0,8	0,7		0,8	0,7		
			Panela	K033	6	6		6	6		6	6		8	8		8	8		
			Agua	--	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 4 - MODALIDAD PREPARADA EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo					
Menú 4																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Tortilla de acelgas	Huevo de gallina	J004	89	80	117	94	85	131	94	85	135	111	100	150	111	100	163	Lave y desinfecte las verduras. Pique en tiras las acelgas, pique finamente la cebolla y el tomate. Realice un guiso con la cebolla, el tomate y el aceite. Agregue las acelgas al guiso y cuando las acelgas ya estén suaves añada los huevos y sazone. Deje cocinar a fuego lento hasta que se forme la tortilla, voltee la para cocinar por el otro lado. Sirva caliente	
			Acelgas	B003	41	35		41	35		41	35		41	35		53	45			
			Tomate	B103	13	10		25	20		31	25		31	25		31	25			
			Cebolla junca	B029	13	5		13	5		13	5		25	10		50	20			
			Aceite	D003	6	6		6	6		7	7		7	7		7	7			
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,8	0,8		0,8	0,8		0,8	0,8			
		Lentejas guisadas	Lenteja	T026	10	10	25	15	15	38	25	25	62	30	30	75	40	40	100		Remoje la leguminosa. Ponga a hervir las lentejas con sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique la cebolla y el tomate, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
			Tomate	B103	5	4		5	4		6	5		8	6		9	7			
			Cebolla junca	B029	10	4		10	4		13	5		15	6		18	7			
			Aceite	D003	1	1		2	2		3	3		3	3		4	4			
	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					
	Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz blanco	Arroz blanco	A010	20	20	46	30	30	69	40	40	92	55	55	126	65	65	149	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofía y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento.
				Cebolla junca	B029	5	2		8	3		10	4		10	4		10	4		
				Aceite	D003	3	3		3	3		3	3		3	3		4	4		
Sal				L015	0,4	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,5		0,5			
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Papas a la francesa	Papa, variedad harinosa,	B074	65	55	23	71	60	26	82	70	29	118	100	42	141	120	50	Aliste y pese los ingredientes, pele y lave completamente las papas, córtelas en forma de bastones, ponga aceite en un sartén, una vez esté caliente, agregue las papas y deje freír hasta que estén completamente doradas.	
			Aceite	D003	3	3		3	3		4	4		5	5		6	6			
			Sal	L015	0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	En tortilla de acelgas																		En torta de acelgas	
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de mango	Mango común, crudo	C051	79	60	180	79	60	200	79	60	220	79	60	220	86	65	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe con el azúcar. Sirvalo frio	
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6		6	6		6	6		8	8						
			Agua	--	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220			

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 5 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:							Almuerzo				
Menú 5																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Pechuga de pollo en salsa de champiñones	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	50	58	69	55	63	79	63	73	88	70	86	100	80	96	Primero, aliste y pese todos los ingredientes. Pique finamente la cebolla, el pimentón y el ajo. En una cacerola, caliente el aceite y sofría la cebolla, el pimentón y el ajo hasta que estén fragantes. Mientras tanto, corte las porciones de pechuga según la cantidad requerida y sazónelas. Agréguelas al sofrito y cocínelas. Para preparar la salsa de champiñones, licúe la zanahoria con agua, la harina de trigo, sal y ajo hasta obtener una mezcla homogénea. Vierta esta preparación sobre la pechuga y añada los champiñones previamente rebanados en trozos pequeños. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que la salsa espese y esté completamente cocida. Sirva una porción de pechuga y cúbrala con la salsa de champiñones.	
			Zanahoria	B110	24	20		29	25		29	25		41	35						
			Champiñones	B033	13	13		15	15		15	15		25	25						
			Harina de trigo, fortificada	A038	4	4		6	6		8	8		10	10						
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7		7	7		8	8		8	8						
			Mantequilla	D015	1	1		2	2		3	3		3	3						
			Ajo	B009	0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5						
			Cebolla cabezona	B027	2	2		2	2		5	5		6	6						
			Pimentón	B080	0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5						
			Aceite	D003	2	2		2	2		3	3		4	4						
Sal	L015	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4												
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz fresco	Arroz blanco	A010	20	20	53	30	30	78	40	40	102	55	55	136	65	65	161	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Corte en trozos muy pequeños el brócoli. Cuando el agua hierva agregue el arroz, y la sal; cuando empiece a hervir agregue el brócoli, una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento	
			Brócoli	B025	15	10		17	13		19	15		19	15		22	18			
			Cebolla junca	B029	7	5		9	7		12	10		10	10			10			
			Aceite	D003	1	1		2	2		3	3		3	3		3	3			
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5			
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Doraditas blancas	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	57	40	37	71	50	46	86	60	63	114	80	82	143	100	103	Primero, aliste y pese todos los ingredientes. Pele la yuca y córtela en cubos grandes, retirando las partes fibrosas. Luego, ralle el queso. Cocine los cubos de yuca en agua con sal hasta que estén blandos. Escúrralos bien. En un sartén, caliente un poco de aceite y dore los cubos de yuca hasta que estén crujientes por fuera. Una vez dorados, agregue el queso rallado por encima y sirva inmediatamente mientras esté caliente.	
			Queso fresco, tipo doble crema	G021	5	5		6	6		15	15		18	18		23	23			
			Aceite	D003	3	3		4	4		5	5		6	6		8	8			
			Sal	I015	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2			
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	En alimento proteico y arroz																			
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de piña	Piña cruda	C072	109	60	180	109	60	200	109	60	220	118	65	240	118	65	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe la fruta con el azúcar. Sirvalo frio	
			Azúcar blanco	K003	6	6		6	6		7	7		8	8						
			Agua	--	150	150		180	180		200	200		220	220						

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS

ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370

FECHA DE ELABORACIÓN: MAYO A JULIO DE 2025
FECHA DE MODIFICACIONES: ENERO - ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 6 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama			Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo			
Menú 6																				
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Pechuga de pollo asada	Pollo, pechuga con piel, cruda	f085	63	50	31	69	55	34	79	63	39	88	70	44	100	80	50	Sazone las pechugas de pollo con sal. Caliente una plancha o sartén a fuego medio y agregue una pequeña cantidad de aceite. Coloque las pechugas de pollo y cocínelas hasta que estén bien doradas y completamente cocidas por dentro. Voltee las pechugas a mitad de cocción para asegurar un dorado uniforme. Verifique que el pollo esté bien cocido antes de servir.
			Aceite	D003	2	2		3	3		3	3		5	5		5	5		
			Sal	L015	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4					
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Pasta corta guisada con leche	Pasta alimenticia, cruda corta	A072	25	25	62	25	25	62	35	35	82	40	40	119	45	45	133	Primero, aliste y pese todos los ingredientes. Cocine la pasta en agua con sal y un poco de aceite durante aproximadamente 10 minutos o hasta que esté al dente. Una vez lista, escurra el agua y deje reposar la pasta por unos minutos. Aparte, disuelva la leche en una pequeña cantidad de agua o leche hasta obtener una mezcla homogénea. Agregue esta preparación a la pasta y mezcle bien antes de servir. Sirva caliente.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7		7	7		9	9		9	9		10	10		
			Aceite	D003	1	1		1	1		1	1		1	1		2	2		
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5					
			Ajo	B009	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3					
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada con maíz	Maíz amarillo crudo	A043	9	5	56	12	10	74	12	10	87	27	15	100	36	20	130	Cocine el maíz amarillo hasta que esté blando. Mientras tanto, corte el tomate y el queso en cubos pequeños, y la lechuga en tiras. En un recipiente, mezcle todos los ingredientes y deje reposar unos minutos para que se integren los sabores
			Tomate, crudo	B103	44	35		50	40		56	45		63	50		63	60		
			Lechuga común	B059	27	15		36	20		36	20		36	20		36	30		
			Queso fresco, tipo doble crema	G021	5	5		6	6		10	10		15	15		17	17		
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Moneditas de plátano verde	Plátano hartón, verde, crudo	B092	56	40	31	76	55	44	97	70	55	139	100	79	167	120	94	Aliste y pese los ingredientes. Pele y corte el plátano en rodajas. Sofría en un sartén con aceite, hasta que esté cocinado y dorado.
			Aceite	D003	2	2		3	3		4	4		5	5		5	5		
			Sal	L015	0,2	0,2		0,2	0,2		0,4	0,4		0,4	0,4					
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	En cereal																		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de tomate de árbol	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	100	60	180	100	60	200	100	60	220	100	60	220	108	65	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe la fruta con el azúcar. Sirvalo frio
			Azúcar blanco	K003	6	6		6	6		6	6		8	8					
			Agua	--	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 7 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:		PREPARADA EN SITIO		Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo							
Menú 7																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Huevo frito	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	46	61	55	50	61	55	50	106	95	87	111	100	92	Aliste y pese los ingredientes. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue el huevo con sal, tape y déjelo freír hasta que termine su cocción	
			Aceite	D003	3	3		3	3		6	6		7	7						
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5						
		Frijoles guisados	Frijol rojo	T006	15	15	31	20	20	44	30	30	69	30	30	80	40	40	97		Remoje los frijoles desde el día anterior. Escúrralos y bote el agua de remojo. Lave el frijol y ponga a hervir con sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave y pique el tomate, la cebolla y la zanahoria, haga un guiso y agregue a la preparación anterior, agregue también el ajo y el plátano verde rallado. Corte el cerdo (tocino) en cubos pequeños y fríalo en su propia grasa hasta que esté crujiente. Termine la cocción del frijol a fuego lento y agregue al final los chicharrones obtenidos de freír el tocino de cerdo
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	7	5		7	5		15	10		15	10						
			Cerdo, tocino, crudo	F029	5	4		7	6		10	9		10	9						
			Tomate	B103	5	4		5	4		6	5		6	5						
			Zanahoria	B110	5	4		5	4		6	5		6	5						
			Cebolla junca	B029	10	4		10	4		13	5		13	5						
			Aceite	D003	1	1		1	1		2	2		2	2						
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5						
			Ajo	B009	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4			
Cereales	Grupo I. cereales. Raíces, tubérculos y plátanos	Arroz blanco	Arroz blanco crudo	A010	20	20	46	30	30	69	40	40	92	50	50	115	55	55	126	Lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento.	
			Cebolla junca	B029	5	2		8	3		13	5		13	5						
			Aceite	D003	2	2		2	2		2	2		3	3						
			Sal	L015	0,5	0,5		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4						
Tubérculo. Raíces, plátanos o derivados	Grupo I. cereales. Raíces, tubérculos y plátanos	Dulce tradición	Plátano hartón, maduro	B089	56	40	32	76	55	35	97	70	44	97	70	44	111	80	51	Aliste y pese los ingredientes, pele el plátano y corte en rodajas gruesas, ponga a hervir junto con la panela hasta que ablande.	
			Panela	K033	2	2		2	2		4	4		4	4		5	5			
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada refrescante	Zanahoria	B110	24	20	60	35	20	60	41	25	65	41	25	70	47	40	90	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte y pele as verduras. Ralle las zanahorias, corte el pepino en tiras largas y anchas, corte el mango en tiras largas delgadas (guarde un trozo de mango para la vinagreta), mezcle la zanahoria con el pepino y el mango, y reserve. Prepare una vinagreta licuando el mango, limón, vinagre, cilantro y sal. Una vez esté bien licuado agréguelo al resto de ingredientes.	
			Pepino cohombro	b077	27	20		40	20		40	20		47	25		40	30			
			Mango común, crudo	c051	30	23		30	23		30	23		32	24		32	24			
			Limón	C044	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,7	0,7		0,7	0,7			
			Vinagre	I018	1	1		1	1		1,5	1,5		1,5	1,5						
			Cilantro, crudo	b035	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,4	0,4		0,4	0,4			
			Sal	L015	0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4						
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de fresa	Fresa, pintona	c026	63	60	180	63	60	200	63	60	220	63	60	220	65	65	240	A la mitad del agua añadir la panela, llevar a cocción y revolver esta mezcla a fuego medio hasta que la panela se disuelva, dejar enfriar. Lave, desinfecte, pele y pique la fruta, licúela con el agua de panela	
			Panela	k033	6	6		6	6		6	6		8	8						
			Agua	--	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220			

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 8 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:		PREPARADA EN SITIO		Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo							
Menú 8																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas. frutos secos y semillas	Carne de cerdo en trozos	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	50	38	60	55	41	68	63	47	75	70	53	85	80	60	Aliste y pese los ingredientes. Corte en trozos medianos la carne de cerdo, agregue la sal y el ajo. En un sartén coloque el aceite, una vez este caliente agregue la carne de cerdo, dejar a fuego medio hasta que esté totalmente cocida la carne.	
			Aceite	D003	1	1		1	1		2	2		3	3		4	4			
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5									
Cereales	Grupo I. cereales. Raíces. tubérculos y plátanos	Arroz rojo	Arroz blanco	A010	20	20	46	30	30	69	40	40	92	55	55	126	65	65	149	Cocine la remolacha por unos minutos en agua, cuando ablande un poco licúela y agréguele agua hasta completar la misma cantidad de agua en la que normalmente cocinaría el arroz. Lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el líquido que obtuvo de licuar la remolacha. Cuando el líquido hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento.	
			Remolacha	B098	8	6		11	9		15	12		21	17		24	19			
			Cebolla junca	B029	5	2		8	3		10	4		10	4		10	4			
			Aceite	D003	2	2		3	3		4	4		5	5		5	5			
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4						
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Cascos de papa fritos	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cascara, cruda	B065	44	40	17	61	55	23	94	80	34	116	110	46	165	140	50	Aliste y pese los ingredientes. Lave, limpie la papa y córtela en forma de cascos. Sofría en un sartén con aceite hasta que esté cocinada y dorada	
			Aceite	D003	2	2		4	4		5	5		6	6		8	8			
			Sal	L015	0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5									
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Verduras salteadas con mango	Zanahoria	B110	24	20	36	29	25	45	29	25	48	29	25	50	75	30	65	Corte en cubos medianos la zanahoria y el mango. Corte en mitades o cuartos los arboles de brócoli. Pique finamente la cebolla y el ajo. Disuelva la panela en agua hasta formar un melado y deje enfriar. En una sartén agregue el aceite con la cebolla y el ajo, sofría unos minutos y posteriormente agregue la zanahoria sofría otros minutos y agregue el brócoli y el mango, saltee por unos minutos moviendo constantemente hasta que queden cocidos sin perder su color intenso, finalmente agregue el melado de panela y revuelva por unos minutos.	
			Brócoli	B025	25	10		25	10		25	10		25	10		28	11			
			Mango	C051	18	14		20	15		24	18		26	20		39	30			
			Cebolla junca	B029	5	2		5	2		8	3		10	4		10	4			
			Ajo	B009	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4			
			Panela	K033	4	4		4	4		5	5		7	7		7	7			
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Sorbete de banano	Banano común	C010	86	60	180	86	60	200	86	60	220	86	60	220	93	65	240	Reconstituir la leche en polvo en la mitad del agua previamente hervida. Lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe la fruta con el azúcar y la leche reconstituida fría. Sirvalo frio	
			Azúcar blanco	K003	6	6		6	6		7	7		6	8						
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13		13	13		13	15		13	15						
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200						
NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS					ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370							FECHA DE ELABORACIÓN: MAYO A JULIO DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: ENERO - ABRIL DE 2026									

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 9 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:		PREPARADA EN SITIO		Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo						
Menú 9																				
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Pollo apanado	Pollo, pechuga	f084	50	45	42	55	50	74	60	55	80	70	65	103	80	75	121	Aliste y pese los ingredientes. Condimente la pechuga de pollo con ajo y sal. Pase la pechuga por abundante harina, cubriéndola completamente. Luego sumérjala en el huevo batido con sal, asegurándose de que se forme una capa espesa y uniforme. Para lograr un apanado más grueso, repita el proceso de harina y huevo una segunda vez. Deje reposar unos minutos para que la cobertura se adhiera bien. Caliente aceite en una sartén y fría la pechuga, volteándola para que se cocine de manera uniforme por ambos lados, hasta que esté dorada y crujiente. Retírela del aceite, déjela escurrir y sírvala caliente. Nota: Esta preparación busca obtener un apanado grueso, bien adherido y crujiente.
			Harina de trigo, fortificada	a040	13	13		25	25		27	27		35	35		40	40		
			Huevo de gallina	j004	7	6		12	11		12	11		14	13		17	15		
			Aceite	d003	4	4		6	6		6	6		8	8		9	9		
			Ajo, crudo	b009	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		
			Sal	l015	0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz verde	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	46	30	30	69	40	40	92	55	55	126	65	65	149	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría la cebolla y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz, la sal y la espinaca licuada; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento.
			Espinaca, cruda	B044	8	5		12	7		13	8		13	8		17	10		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2		8	3		8	3		10	4		10	4		
			Aceite	D003	2	2		3	3		3	3		5	5		5	5		
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5		
Tubérculo. Raíces, plátanos o derivados	Grupo I. cereales, raíces. tubérculos y plátanos	Papas al perejil	Papa, variedad cerosa, sabanera	B065	69	62	60	100	90	88	100	90	88	156	140	138	222	200	198	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa y córtela en cubos medianos, agregue la cebolla y ponga a cocinar hasta que ablande. Disuelva la leche en agua, pique finamente el perejil y agrégale a la leche con sal, incorpore lo anterior a las papas en cubos y deje hervir unos minutos. Sirva caliente.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	4	4		7	7		8	8		9	9		10	10		
			Perejil	g008	1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5		
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada agridulce	Lechuga	B059	18	10	50	18	10	60	27	15	65	36	20	70	36	20	90	Pele la piña y corte en cubos desechando el corazón. Ponga a cocinar con la panela, hasta que la piña esté blanda. Aliste los demás ingredientes, corte en tiras la lechuga y ralle la zanahoria , añada el zumo de limón, revuelva con la piña y sirva.
			Zanahoria	B110	24	20		24	25		29	25		24	20		41	35		
			Limón	C044	2	2		2	2		2	2		3	3		5	5		
			Piña	C072	36	20		45	25		45	25		55	30		64	35		
			Panela	K033	5	5		5	5		5	5		7	7		8	8		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de Curuba	Curuba cruda	C056	120	60	180	120	60	200	120	60	220	120	60	220	132	66	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe la fruta con el azúcar. Sirvalo frio
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6		6	6		6	6		8	8					
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 10 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:							Almuerzo				
Menú 10																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Lenteja guisada con trozos de carne	Lenteja común	t025	10	10	45	15	15	59	25	25	84	30	30	101	40	40	129	Remoje la leguminosa por unas horas y bote el agua de remojo. Aliste y pese los demás ingredientes, lave y pique finamente la cebolla cabezona y cebolla junca, sofría la cebolla en el aceite. Corte en trozos pequeños la carne de res y agréguela al sofrito anterior. Ponga a hervir agua y una vez este hirviendo agregue el sofrito con carne anterior y las lentejas con la sal. Cocine a fuego medio hasta que se ablanden.	
			Res, carne magra, cruda	f099	35	30		38	33		40	35		45	40		50	45			
			Cebolla cabezona,	b027	2	2		3	3		3	3		3	3		4	4			
			Cebolla junca,	b029	5	2		5	2		5	2		8	3						
			Aceite	D003	1	1		1	1		1	1		1	1						
			Sal	I015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,5						
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz blanco	Arroz blanco	A010	20	20	46	30	30	69	40	40	92	55	55	126	65	65	149	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento.	
			Cebolla junca	B029	5	2		8	3		10	4		10	4						
			Aceite	D003	1	1		2	2		2	2		3	3		4	4			
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5			
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arepa de maíz amarillo con queso	Harina de maíz amarillo	A033	15	15	30	20	20	39	28	28	57	35	35	69	55	55	103	En un tazón agregue la harina de maíz amarillo, la harina de trigo, la mitad del queso, la leche, una parte del aceite y la sal. Mezcle con las manos hasta que se incorpore el aceite, amase hasta que todos los ingredientes estén incorporados. Arme las arepas haciendo dos bolas, aplane una de estas bolas y ponga en el centro la otra mitad del queso, ponga encima de esto la otra bola de masa y aplane hasta obtener la forma de arepa. Adicione un poco de aceite a una plancha y ase las arepas hasta que queden cocidas.	
			Harina de trigo	A038	7	7		10	10		14	14		17	17		25	25			
			Queso campesino	G017	5	5		9	9		15	15		17	17		23	23			
			Leche de vaca	G008	6	6		7	7		8	8		8	8		8	8			
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
			Azúcar	K003	2	2		3	3		3	3		3	3		3	3			
			Aceite	D003	6	6		7	7		8	8		10	10		11	11			
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada de frutas	Lechuga común, cruda	B059	27	15	50	27	15	60	27	15	65	36	20	70	36	20	90	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte y pele las verduras y las frutas, pique las frutas en cuadros pequeños y corte en tiras la lechuga, revuelva y sirva.	
			Pera, cruda	c071	18	15		29	25		29	25		29	25		35	30			
			Manzana común, cruda	c054	24	20		24	20		29	25		29	25		35	30			
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de piña	Piña	p083	109	60	180	109	60	200	109	60	220	109	60	220	120	66	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe la fruta con el azúcar. Sirvalo frio	
			Panela	k033	6	6		6	6		6	6		8	8						
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220			

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 11 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo				
Menú 11																				
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	
Alimento proteico. Cereales	Grupo IV. Carnes, huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas Grupo I. cereales, raíces. tubérculos y plátanos	Mute con huevo	Maiz mute, cocido, sin sal	A048	40	40	102	50	50	115	60	60	123	70	70	146	80	80	154	Aliste y pese los ingredientes. Pique finamente la cebolla, sofriala en aceite y sal. Agregue posteriormente el mute, mezcle hasta que se cocine por completo. Bata los huevos, agregue a la preparación anterior y revuelva hasta que queden cocinados los huevos
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50		56	50		79	70		90	80		111	100		
			Cebolla junca	B029	8	3		8	3		8	3		8	3		8	3		
			Aceite de canola	D003	4	4		4	4		4	4		5	5		6	6		
			Sal	L015	0,8	0,8		0,8	0,8		0,8	0,8		0,8	0,8		0,8	0,8		
		Arveja guisada	Arveja seca	T003	10	10	24	15	15	36	20	20	48	25	25	60	40	40	97	Remoje la arveja desde el día anterior. Bote el agua de remojo, y ponga a hervir las arvejas con la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique la cebolla y el tomate, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revuelva y termine la cocción a fuego lento.
			Tomate	B103	5	4		5	4		6	5		7	6		9	7		
			Cebolla junca	B029	9	4		9	4		12	5		14	6		17	7		
			Aceite	D003	1	1		2	2		3	3		3	3		4	4		
			Sal	L015	0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz blanco	Arroz blanco crudo	A010	20	20	46	30	30	69	40	40	92	55	55	126	65	65	149	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofria y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento.
			Cebolla junca	B029	5	2		8	3		10	4		10	4		10	4		
			Aceite de canola	D003	1	1		2	2		3	3		3	3		4	4		
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5		
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada cremosa fresca	Tomate, crudo	B103	14	11	42	20	16	52	20	16	56	24	19	59	29	23	75	Aliste los ingredientes, lave, pele y pique las verduras en cubos pequeños. Mezcle todo en un recipiente. Prepare un aderezo mezclando el yogurt, con el aceite, jugo de limón, azúcar y sal. Agréguelo a la preparación anterior y revuelva. Corte en trozos pequeños el queso y agréguelo a la ensalada
			Pepino cohombro	B077	20	15		27	20		27	20		27	20		33	25		
			Zanahoria	B110	19	16		19	16		24	20		24	20		32	27		
			Queso fresco, tipo doble crema	G021	6	6		8	8		15	15		18	18		23	23		
			Aceite	D003	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		
			Yogurt sin azúcar	N005	30	30		40	40		45	45		45	45		50	50		
			Limón	C044	4	2		6	3		8	4		10	5		10	5		
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
			Azúcar	K003	2	2		3	3		3	3		4	4		4	4		
			Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de mango	Mango		C051	109		60	180		109	60		200	109		
Azúcar blanco, granulado	K003	6				6	6	6	6	6	8		8							
Agua	---	150				150	180	180	200	200	200		200	220	220					

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 12 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:		PREPARADA EN SITIO		Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo							
Menú 12																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Arroz con trozos de carne y verduras	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	150	40	40	186	50	50	218	70	70	274	90	90	337	Aliste y pese los ingredientes. Pique finamente la cebolla, pique en trozos la carne de res y corte en cubos pequeños la zanahoria. En una olla grande, agregue el aceite, junto con la cebolla hasta que estén suaves, añada la carne y sofría hasta que se dore. Incorpore la zanahoria y arveja, luego añada el arroz y mezcle bien para que se impregne de los sabores. Añada agua y sal y lleva a ebullición, una vez hierva, reduzca el fuego, tape la olla y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté suave. Revuelva ocasionalmente para evitar que se pegue.	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25		35	30		41	35		41	35		47	40			
			Arveja verde, cruda	b019	63	25		75	30		75	30		88	35		100	40			
			Res, carne magra, cruda	f099	55	50		60	55		68	63		75	70		85	80			
			Cebolla junca, tallos, cruda	b029	13	5		13	5		13	5		25	10		38	15			
			Aceite	D003	5	5		7	7		9	9		10	10		11	11			
			Sal	I015	2	2		2	2		2	2		2	2		2	2			
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Papas criollas en trozos	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	b071	63	60	48	78	70	56	95	90	72	126	120	96	137	130	104	Aliste y pese los ingredientes. Lave, desinfecte y retire las partes no comestibles de las papas. Cocine las papas criollas por unos minutos en agua hirviendo con sal. Posteriormente en un sartén grande agregue aceite y dore las papas a fuego lento, bata hasta que las papas queden completamente cocidas y doradas.	
			Aceite	d003	3	3		4	4		5	5		6	6		7	7			
			Sal	I015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Infusión de guayaba con hierbabuena	Guayaba	C031	80	60	180	80	60	200	80	60	220	80	60	220	80	60	240	Lave, desinfecte y pique la guayaba en cuadros, junto con las hojas de menta. Lleva el agua a hervir. Agregue el azúcar, luego las guayabas y la menta al agua hirviendo, y deje hervir por 5 minutos a fuego bajo. Retire del fuego, deja enfriar y refrigere. Sirvalo frio	
			Hierbabuena	---	0,6	0,5		0,6	0,5		0,8	0,7		0,8	0,7						
			Azúcar blanco, granulado	k003	6	6		6	6		6	6		6	6		8	8			
			Agua	...	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220			

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 13 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:							Almuerzo				
Menú 13																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Espagueti a la boloñesa	Res, carne magra, cruda	f099	55	50	138	60	55	190	68	63	235	75	70	293	85	80	333	Aliste y pese los ingredientes. Licue la cebolla y los tomates, agréguelos en un sartén con aceite hasta que doren. Condimente la carne con sal y ajo y cocínala en otro sartén, cuando ya esté cocida, agrécala a la salsa de tomate que se preparó previamente hasta que queden bien incorporados, está será la salsa boloñesa. Cocina los espaguetis en agua con sal y aceite, cuando estén al dente escúrralos y póngalos con la salsa anterior para que incorporen los sabores de la carne y la salsa boloñesa. Ralle el queso y al servir ponga encima el queso rallado	
			Tomate, crudo	b103	50	40		56	45		63	50		75	60		75	60			
Cebolla cabezona, cruda			b027	10	10	15		15	15		15	15		15	20		20				
Pasta alimenticia,			a072	25	25	40		40	50		50	65		65	75		75				
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos		Queso fresco, tipo doble crema	g021	4	4		4	4		7	7		10	10		10	10			
			Ajo, crudo	b009	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3			
			Zanahoria	B110	6	5		8	7		9	8		11	9		12	10			
			Aceite	d003	4	4		5	5		6	6		7	7		8	8			
		Sal	l015	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Papas en casquitos fritas	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cascara,	b064	71	60	25	112	95	39	153	130	55	159	135	57	188	160	67	Aliste y pese los ingredientes. Lave, limpie la papa y córtela en forma de cascos. Sofría en un sartén con aceite hasta que esté cocinada y dorada	
			Aceite	d003	2	2		4	4		5	5		6	6		8	8			
			Sal	l015	0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Verduras con champiñones gratinada	Brócoli	B025	20	10	24	20	10	28	20	10	36	25	15	43	25	15	48	Aliste y pese los ingredientes. Pique finamente el ajo, la cebolla, y el pimentón y realice un guiso con estos y el aceite. Ralle la zanahoria, corte en arbolitos el brócoli, los arboles grandes pártalos en trozos más pequeños. Corte en rodajas los champiñones. Agregue al guiso los champiñones, y el brócoli y siga con la cocción a fuego medio, cuando empiecen a ablandar agregue la zanahoria rallada. Cuando ya se encuentren cocidas las verduras. Agregue por encima de estas el queso rallado y tape el sartén hasta que se derrita el queso. Sirva caliente.	
			Zanahoria	B110	12	10		18	15		24	20		24	20		24	20			
			Champiñones	B033	10	10		10	10		10	10		15	15		15	15			
			Queso doble crema	G021	4	4		4	4		8	8		8	8		13	13			
			Ajo	B009	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
			Cebolla cabezona	B027	3	2		3PER	2		4	3		5	4		5	4			
			Pimentón	B080	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
			Aceite	D013	1	1		1	1		2	2		3	3		3	3			
	Sal	L015	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2									
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Sorbete ligero de curuba	Curuba, cruda	C021	120	60	180	120	60	200	120	60	220	120	60	220	132	66	240	Lave y desinfecte las frutas. Reconstituya la leche en polvo en la mitad del agua previamente hervida. Licue la fruta con el azúcar y la leche reconstituida fría.	
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6		6	6		6	6		8	8		8	8			
			Leche de vaca entera en polvo	G008	7	7		7	7		7	7		8	8		8	8			
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220			

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 14 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo				
Menú 14																				
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Pierna de pollo sudado	Pollo, entero con piel, crudo	f077	71	50	47 (peso con hueso)	79	55	51 (peso con hueso)	90	63	58 (peso con hueso)	100	70	65 (peso con hueso)	114	80	74 (peso con hueso)	Aliste y pese los ingredientes. Retire la piel de las piernas de pollo. Pique el tomate y la cebolla finamente, sofríalos en aceite junto con el tomillo y el laurel, una vez esté cocido lo anterior agregue agua y cuando esta hierva agregue el pollo con sal, revuelva hasta que estén completamente cocinadas.
			Tomate	B013	3	2		4	3		6	5		6	5		8	6		
			Cebolla cabezona	B027	2	2		3	3		3	3		3	3		4	4		
			Cebolla junca	B029	1	0,5		1	0,5		1	0,5		3	1		3	1		
			Tomillo	--	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
			Laurel	--	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
			Aceite	D003	2	2		2	2		3	3		5	5		6	6		
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
Cereales	Grupo I. cereales. raices. tubérculos y plátanos	Arroz ángel	Arroz blanco crudo	a010	15	15	48	25	25	71	35	35	94	40	40	119	50	50	142	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría la cebolla y los fideos y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento.
			Fideos	a074	5	5		5	5		10	10		10	10					
			Cebolla junca	b029	13	5		13	5		13	5		13	5		13	5		
			Aceite	d003	1	1		2	2		2	2		3	3		3	3		
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
Tubérculo. Raices, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales, raices, tubérculos y plátanos	Plátano acaramelado	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	56	40	40	76	55	55	97	70	70	139	100	100	167	120	120	Aliste y pese los ingredientes, pele el plátano y corte en rodajas gruesas, ponga a hervir junto con la panela hasta que ablande.
			Panela	K033	2	2		2	2		4	4		5	5		6	6		
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Tortilla de espinacas	Tomate	B103	23	18	59	30	25	65	38	30	75	40	32	82	56	45	102	Aliste y pese los ingredientes. Lave y desinfecte las espinacas y los tomates. Corte en tiras las espinacas y en cubos muy pequeños el tomate, pique finamente la cebolla cabezona. En un sartén sofría la cebolla y el tomate hasta que se reduzcan, agregue al guiso anterior las espinacas. Bata los huevos con la harina de trigo y la sal y una vez cocido lo anterior agregue esta mezcla, y deje cocinar a fuego lento con tapa.
			Espinacas crudas	B044	41	25		41	25		46	27		58	35					
			Cebolla blanca	B027	6	3		6	3		6	3		25	10					
			Huevo	J004	17	15		17	15		20	18		22	20					
			Harina de trigo	A038	5	5		5	5		7	7		7	7					
			Aceite	D003	2	2		3	3		4	4		4	4		5	5		
			Sal	L015	0,3	0,3		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de mango	Mango común, crudo	C051	79	60	180	79	60	200	79	60	220	79	60	220	86	65	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe la fruta con el azúcar. Sírvalo frio
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6		6	6		6	6		8	8					
			Agua	--	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 15 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:		PREPARADA EN SITIO		Tipo de complemento alimentario:		Almuerzo												
Menú 15																						
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación		
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)			
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Fajitas de pollo dorado	Pechuga de pollo	F085	63	50	31	69	55	34	79	63	39	88	70	44	100	80	50	Aliste los ingredientes, Corte en tiras gruesas (fajitas) el pollo y agregue sal. Sofría en aceite caliente hasta que esté completamente cocido		
			Aceite	D003	3	3		3	3		4	4		5	5		6	6				
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4							
		Lentejas guisadas	Lenteja	T026	8	8	23	15	15	38	25	25	62	30	30	75	40	40	100	Remoje la leguminosa. Ponga a hervir las lentejas con sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique la cebolla y el tomate, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.		
			Tomate	B103	5	4		5	4		6	5		8	6		9	7				
			Cebolla junca	B029	10	4		10	4		13	5		15	6		18	7				
			Aceite	D003	1	1		2	2		3	3		3	3		4	4				
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5							
		Cereales	Grupo I. cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz blanco	Arroz blanco	A010	20	20	46	30	30	69	40	40	92	55	55	126	65	65	149	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento.
					Cebolla junca	B029	5	2		8	3		10	4		10	4		10	4		
Aceite	D003				1	1	2	2		3	3		4	4		5	5					
Sal	L015				0,4	0,4	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5					
Tubérculos, Raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales, raíces. tubérculos y plátanos	En ensalada																				
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada de papa	Papa, variedad harinosa, pastusa	B074	44	40	79	61	55	102	78	70	118	111	100	153	133	120	186	Aliste y pese los ingredientes, pele la papa, ponga a cocinar hasta que ablande, agregue sal. Lave y desinfecte las verduras y piqueles en cuadros, ponga a cocinar hasta que ablanden y agregue sal. En el agua en la que cocinó las verduras disuelva la leche en polvo. Adicione todo en un recipiente y revuelva.		
			Cebolla junca	B029	13	5		18	7		25	10		25	10		38	15				
			Habichuela	B052	22	20		31	28		28	25		33	30		39	35				
			Zanahoria	B110	29	25		29	25		35	30		35	30		47	40				
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5		5	5		5	5		6	6		6	6				
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4				
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Sorbete de mora	Mora	C061	67	60	180	67	60	200	67	60	220	67	60	220	73	66	240	Lave y desinfecte las frutas. Reconstituya la leche en polvo en la mitad del agua previamente hervida. Licue la fruta con el azúcar y la leche reconstituida fría.		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7		7	7		7	8		8	8							
			Azúcar	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		8	8				
			Agua	--	150	150		180	180		180	200		180	200		220	220				

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 16 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:							Almuerzo			
Menú 16																				
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Pes o neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Tortitas de lentejas	Lenteja	T026	7	7	33	10	10	45	17	17	74	25	25	110	35	35	143	Deje en remojo las lentejas 1 hora con el fin de hidratarlas. Bote el agua de remojo y deje escurrir muy bien las lentejas, es importante retirar en su totalidad el agua. Aliste y pese el resto de ingredientes. Licue las lentejas junto con el ajo, la sal y el comino. Cuando esté todo integrado amase en un recipiente con la fécula de maíz y la harina de trigo hasta que quede todo bien incorporado. Realice arepas y lleve a asar en un recipiente con aceite. Retírelas cuando estén doradas y sirva caliente
			Cebolla junca	B029	7	3		10	4.8		10	4.8		10	4.8		10	4.8		
			Ajo	B009	1.6	1.6		2.5	2.5		4	4		4	4		4	4		
			Sal	L015	0.2	0.2		0.3	0.3		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		
			Comino	-	0.2	0.2		0.3	0.3		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		
			Fécula de maíz	A001	4	4		5	5		8	8		12	12		14	14		
			Aceite	D013	2	2		4	4		6	6		7	7		8	8		
			Harina de trigo	A051	4	4		5	5		8	8		12	12		14	14		
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Pasta a la criolla con pollo	Pasta alimenticia	a072	20	20	73	30	30	103	40	40	134	50	50	166	65	65	219	Lave y pique finamente la cebolla y los tomates. Realice un guiso con estos. Cocine la pechuga y córtela en cubos medianos. En una olla ponga agua a hervir, agregue a esta: ajo, sal y aceite, una vez el agua hierva ponga los espaguetis a cocinar por unos minutos. Cuando los espaguetis estén al dente escurra el agua caliente, y póngalos en agua fría, luego sáquelos a una cacerola, agrégueles el guiso y el pollo, revolviendo con suavidad hasta que se incorporen los ingredientes. Sirva caliente.
			Pollo, pechuga	F084	25	20		31	25		38	30		44	35		50	40		
			Tomate, crudo	b103	6	5		6	5		6	5		6	5		13	10		
			Cebolla cabezona	b027	6	5		6	5		6	5		6	5		11	10		
			Sal	I015	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
			Ajo, crudo	b009	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
			Aceite	D003	1	1		2	2		3	3		4	4		4	4		
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Chips de arracacha	Arracacha amarilla	B015	34	30	24	39	35	28	45	40	32	62	55	44	73	65	52	Aliste y pese los ingredientes. Pele la arracacha y corte en lonjas muy delgadas. Agregue el aceite en una cacerola y lleve a freír la arracacha. Retire del fuego una vez estén doradas y crocantes
			Aceite	D003	3	3		4	4		4	4		5	5		6	6		
			Sal	L015	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada margarita	Lechuga	B059	27	15	50	36	20	60	36	20	65	36	20	70	45	25	90	Aliste y pese los ingredientes. Disuelva la panela en agua hasta formar un melado y deje enfriar. Lave y desinfecte las verduras, corte en tiras delgadas la lechuga, pele y ralle la zanahoria, pele y parta la mandarina, mezcle todo y aderece con un melado de panela y limón
			Zanahoria	B110	24	20		24	20		29	25		29	25		35	30		
			Mandarina	C050	21	15		29	20		29	20		36	25		50	35		
			Limón	C044	4	2		4	2		4	2		4	2		4	2		
			Panela	K033	2	2		2	2		2	2		3	3		3	3		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Sorbete de Mango	Mango común	C051	79	60	180	79	60	200	79	60	220	79	60	220	86	65	240	Lave y desinfecte las frutas. Reconstituya la leche en polvo en la mitad del agua previamente hervida. Licue la fruta con el azúcar y la leche reconstituida fría.
			Azúcar blanco	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		8	8		
			Agua	--	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		
			Leche de vaca, entera, en polvo	g008	13	13		13	13		13	13		15	15		15	15		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS

ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370

FECHA DE ELABORACIÓN: MAYO A JULIO DE 2025
FECHA DE MODIFICACIONES: ENERO - ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 17 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo				
Menú 17																				
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Brut o (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)	
Alimento proteico.	Grupo IV. Carnes, huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Pechuga de pollo asada	Pechuga de pollo	F085	63	50	31	69	55	34	79	63	39	88	70	44	100	80	50	Aliste y pese los ingredientes, en un sartén o plancha agregue el aceite, ponga a asar la pechuga hasta que quede con tono dorado por todos lados. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla
			Aceite	D003	1	1		2	2		2	2		4	4		5	5		
			Ajo	B009	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz tigre	Arroz blanco crudo	a010	15	15	48	25	25	71	35	35	94	40	40	119	50	50	142	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría la cebolla y los fideos y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento
			Fideos	a074	5	5		5	5		5	5		10	10		10	10		
			Cebolla junca	b029	13	5		13	5		13	5		13	5		13	5		
			Aceite	d003	2	2		2	2		2	2		3	3		3	3		
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Mazorca chorreada con sal	Maiz amarillo crudo	A043	55	30	55	64	35	64	82	45	82	100	55	100	127	70	127	Pele y limpie las mazorcas, pártalas de acuerdo al tamaño de porción a suministrar. Caliente agua en una olla profunda y añada las mazorcas con sal hasta que ablanden. Ralle la cebolla cabezona, el tomate y la cebolla junca, y póngalas a sofreír en el aceite, agregue las especias de tomillo, laurel, sal y comino. Luego agregue a este guiso un poco de aceite y los calados triturados, deje unos minutos a fuego bajo hasta que todos los ingredientes se incorporen. Escurra las mazorcas y una vez estén escurridas sírvalas en el plato y agregue encima el guiso anterior, sirva caliente
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2		5	2		5	2		5	2		5	2		
			Cebolla cabezona	b027	9	8		11	10		16	15		25	20		32	30		
			Tomate	B103	10	8		13	10		19	15		21	20		38	30		
			Aceite	d003	4	4		4	4		5	5		6	6		6	6		
			Tostadas o calados horneados	A087	1	1		2	2		2	2		2	2		2	2		
			Tomillo	--	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
			Laurel	--	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
			Comino	--	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Verdura morada con frutas	Repollo morado	B101	14	12	34	18	15	40	18	15	45	18	15	50	18	15	50	Pele la piña y corte en cubos desechando el corazón. Ponga a cocinar con la panela, hasta que la piña esté blanda. Aliste los demás ingredientes, ralle el repollo y llévelo a cocción hasta que ablande, cuando ya esté blando añada la pera en cuadros junto con el zumo de limón y cocine por unos minutos, revuelva con la piña y sirva.
			Pera	C071	14	12		18	15		18	15		18	15		18	15		
			Limón	C044	1	1		2	2		2	2		3	3		3	3		
			Piña	C072	18	10		18	10		27	15		36	20		36	20		
			Panela	K033	4	4		4	4		5	5		5	5		5	5		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de lulo	Lulo, crudo	C045	100	60	180	100	60	200	100	60	220	100	60	220	100	66	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe la fruta con el azúcar. Sírvalo frío
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		8			
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 18 - MODALIDAD PREPARADO EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama			Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo			
Menú 18																				
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Tortilla suprema gratinada	Huevo	J004	89	80	127	94	85	141	94	85	151	111	100	177	111	100	189	Lave y desinfecte el tomate junto con las espinacas. Corte finamente los tomates y la cebolla y corte las espinacas en tiras. En una cacerola agregue el aceite junto con la cebolla, luego agregue el tomate y las espinacas, cocine a fuego medio, revuelva poco a poco hasta que las verduras reduzcan su volumen. Ralle el queso y bata los huevos con la leche en polvo y sal. Agregue el anterior batido a las verduras y revuelva constantemente, agregue el queso al final y permita que se derrita, sirva caliente.
			Tomate	B103	30	25		38	30		40	32		50	40		56	45		
			Espinacas crudas	B044	41	25		50	30		50	30		50	30		58	35		
			Cebolla blanca	B027	6	3		3	3		3	3		3	3		10	10		
			Aceite de canola	D003	2	2		2	2		2	2		3	3		4	4		
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
			Queso doble crema	G021	5	5	6	6	15	15	18	18	23	23						
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz ángel	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7	48	7	7	71	7	7	94	8	8	119	12	12	142	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofía la cebolla y los fideos y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento
			Arroz blanco crudo	a010	15	15		25	25		35	35		40	40		50	50		
			Fideos	a074	5	5		5	5		5	5		10	10		10	10		
			Cebolla junca	b029	13	5		13	5		13	5		13	5		13	5		
			Aceite	d003	1	1		1	1		1	1		2	2		2	2		
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Papas criollas doradas	Sal	L015	0,5	0,5	32	0,5	0,5	64	0,5	0,5	72	0,5	0,5	96	0,5	0,5	112	Aliste y pese los ingredientes. Lave, desinfecte y retire las partes no comestibles de las papas. Cocine las papas criollas en agua hirviendo con sal. Posteriormente en un sartén grande agregue aceite y dore las papas a fuego lento por unos minutos, bata frecuentemente hasta que las papas queden doradas.
			Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	42	40		84	80		95	90		126	120		147	140		
			Aceite de canola	D003	2	2		3	3		4	4		5	5		6	6		
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	En alimento proteico																		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de manzana	Manzana de agua, cruda	C055	92	60	180	92	60	200	92	60	220	92	60	220	100	65	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe la fruta con el azúcar. Sirvalo frio
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6		6	6		6	6		8	8					
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 19 - MODALIDAD PREPARADA EN SITIO 2026

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:						Almuerzo					
Menú 19																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Brut o (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Brut o (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servid o (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Carne de res en gulasch	Res, carne magra, cruda	f099	55	50	80	60	55	93	68	63	98	75	70	103	85	80	130	Aliste y pese los ingredientes. Pique la carne en las porciones establecidas por edad y condiméntela con ajo y cebolla. Cocine la carne junto con aceite y un guiso de tomate, cebolla y ajo. Corte la habichuela y la zanahoria en cuadros, y cuando la carne esté a mitad de cocción agregue las demás verduras y deje cociendo hasta que se integren todos los ingredientes. Sirva caliente.	
			Aceíte	D003	1	1		2	2		2	2		3	3		4	4			
			Cebolla cabezona, cruda	b027	3	2		4	3		4	3		5	4		5	4			
			Tomate, crudo	b103	3	2		4	3		6	5		6	5		6	5			
			Habichuela, cruda	b052	28	25		33	30		33	30		33	30		44	40			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	b110	29	25		35	30		35	35		47	40		59	50			
			Ajo, crudo	b009	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
			Sal	l015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
			Tomillo	--	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1			
Laurel	--	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1										
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz con quinua	Arroz blanco crudo	a010	15	15	48	25	25	71	30	30	94	40	40	119	50	50	142	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría la cebolla y la quinua, luego agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento	
			Quinua, cruda	a079	5	5		5	5		10	10		10	10		10	10			
			Cebolla junca	b029	13	5		13	5		13	5		13	5		13	5			
			Aceíte	d003	1	1		1	1		2	2		3	3		3	3			
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arepa asada de maíz	Harina de maíz blanco	a034	20	20	25	30	30	35	40	40	45	50	50	55	80	80	85	Mezcle harina, sal, azúcar, mantequilla, leche y agua hervida, amase hasta que la masa no se pegue en sus manos. Haga la forma de la arepa, adicione aceite a la plancha y ase las arepas hasta que queden cocidas.	
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
			Azúcar	K003	3	3		3	3		3	3		3	3		3	3			
			Aceíte	D003	3	3		4	4		4	4		5	5		7	7			
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13		13	13		13	13		15	15		15	15			
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	En carne																			
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de Manzana	Manzana de agua, cruda	C055	92	60	180	92	60	200	92	60	220	92	60	220	100	65	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe con el azúcar. Sirvalo frio	
			Azúcar	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		8	8			
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220			

Entidad Territorial:		Duitama		Modalidad de atención:			PREPARADA EN SITIO			Tipo de complemento alimentario:							Almuerzo				
Menú 20																					
Componente	Grupo de alimentos	Nombre de preparación	Alimento	Código del alimento	Preescolar			Primaria I			Primaria II			Secundaria			Media y complementaria			Preparación	
					Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)	Peso Bruto (g)	Peso neto (g)	Peso servido (g)		
Alimento proteico.	Grupo IV. Carnes, huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Frijoles con cerdo	Cerdo, carne magra, cruda	F011	37	32	54	45	40	66	52	47	98	55	50	111	62	57	134	Remoje la leguminosa toda la noche y bote el agua de remojo. Aliste y pese los demás ingredientes, lave y pique finamente la cebolla cabezona, cebolla junca y tomate, llévelas a sofreír en el aceite. Corte en trozos pequeños la carne de cerdo y agréguela al sofrito anterior. Ponga a hervir agua y una vez esté hirviendo agréguela al sofrito anterior junto con los frijoles, la sal y el ajo. Cocine a fuego medio hasta que se ablanden.	
			Cebolla cabezona	B027	2	2		3	3		3	3		3	3		4	4			
			Ajo	B009	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
			Frijol rojo	T006	15	15		18	18		30	30		35	35		43	43			
			Tomate	B103	5	4		5	4		5	5		5	5		5	5			
			Cebolla junca	B029	10	4		10	4		13	5		13	5		13	5			
			Aceíte	D003	2	2		3	3		3	3		4	4		5	5			
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz amarillo	Arroz blanco crudo	A010	20	20	46	30	30	69	40	40	92	55	55	126	65	65	149	Pique y sofría la zanahoria y cebolla en aceite, luego licúelas; corte la auyama y llévele a cocinar en agua, una vez esta se deshaga, agregue al agua con auyama al sofrito de cebolla y zanahoria. Cuando el agua esté hirviendo de nuevo agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento.	
			Cebolla junca	B029	5	2		5	2		8	3		10	4		10	4			
			Aceíte	D003	2	2		3	3		3	3		4	4		5	5			
			Auyama	B006	15	10		15	10		16	12		17	14		17	14			
			Zanahoria	B110	7	6		7	6		7	6		7	6		7	6			
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Tajada de plátano maduro	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	69	50	31	90	65	41	118	85	54	139	100	63	167	120	75	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en tajadas. En un sartén caliente el aceite y agregue los plátanos hasta que queden dorados	
			Aceíte	D003	4	4		5	5		6	6		7	7		8	8			
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada primavera	Espinaca, cruda	b044	17	10	42	25	15	52	25	15	55	25	15	59	33	20	77	Aliste y pese los ingredientes. Lave y desinfecte las verduras y la fruta. Pele y pique en cubos pequeños la naranja, pele y ralle la zanahoria, corte en tiras las espinacas. Realice un aderezo licuando el jugo de naranja, vinagre, aceite y azúcar. Revuelva las frutas picadas con las espinacas y las moras.	
			Naranja, cruda	c062	14	9		17	12		17	12		19	13		21	15			
			Zanahoria	b110	15	13		18	15		20	17		21	18		29	25			
			Mora	c061	11	10		11	10		12	11		14	13		19	17			
			Aceíte	D003	2	2		3	3		3	3		4	4		5	5			
			Naranja, cruda	c062	7	4		8	5		8	5		10	6		13	8			
			Azúcar blanco	K003	2	2		2	2		3	3		4	4		5	5			
			Vinagre	---	1	1		1	1		2	2		2	2		2	2			
			Sal	L015	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4			
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de guayaba	Guayaba, madura	C031	63	60	180	63	60	200	63	60	220	63	60	220	63	65	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe la fruta con el azúcar. Sirvalo frío	
			Azúcar	K003	6	6		6	6		6	8		8	8						
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220			