GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 1- MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA 2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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	71	60	40	76	65	42	82	70	46	94	80	52	106	90	58	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	56	40	25	76	55	34	97	70	44	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
			Aceite	D003	2	2		3	3		4	4		5	5		6	6		
Verdura fría o caliente	**Grupo II. Frutas y verduras**	Salteado de remolacha	Champiñón, crudo	B033	16	15	44	21	20	52	21	20	57	28	27	64	31	30	78	Aliste y pese los ingredientes. Pele y pique muy fino la cebolla. Lamine la remolacha en tiras delgadas. Limpie y lamine los champiñones. Pique el perejil. Triture el maní. En un sartén ponga el aceite y deje que caliente, agregue la cebolla, junto con la remolacha, agregue sal y cocine hasta que la cebolla empiece a transparentar. Agregue los champiñones y, siga cocinando hasta que los champiñones estén tiernos. Finalmente, agregue el perejil y el maní triturado, revuelva y sirva caliente.
			Remolacha	B098	38	30		44	35		51	41		54	43		63	50		
			Cebolla cabezona	B027	6	5		6	5		6	5		6	5		12	10		
			Maní	T029	3	3		4	4		4	4		4	4		5	5		
			Perejil, crudo	B079	1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5		1,2	0,7		
			Aceite	D003	2	2		3	3		3	3		4	4		4	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**	Jugo de fresa	Fresa	C025	63	60	180	63	60	200	63	60	220	63	60	220	63	65	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe con el azúcar. Sírvalo frio
			Azúcar	K003	6	6		6	6		6	6		8	8		8	8		
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 2 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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 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**	Cerdo asado	Cerdo, carne magra, cruda	F011	45	40	30	50	45	34	55	50	38	60	55	42	73	68	51	Aliste y pese los ingredientes, en un sartén coloque el aceite, una vez este caliente agregue la carne de cerdo con la sal la cebolla y el ajo , dejar a fuego medio hasta que esté totalmente cocida la carne.
			Cebolla junca, tallos, cruda	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	1	1		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		
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 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	B029	5	2		8	3		8	3		10	4		10	4		
			Aceite	D003	2	2		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**	Tortitas amarillas gratinadas	Garbanzo, crudo	T019	5	5	89	12	12	125	22	22	163	34	34	210	45	45	258	Deje en remojo los garbanzos con el fin de hidratarlos, deseche el agua de remojo y lleve los garbanzos a cocción en agua con sal hasta que estén blandos. Licue los garbanzos por unos minutos con el fin de triturarlos. Ralle la zanahoria y el calabacín, pique finamente la cebolla. En un tazón grande revuelva la zanahoria con el calabacín, la cebolla y la sal, luego agregue a esto los garbanzos triturados, continúe mezclando y agregue el huevo batido junto con el ajo, el comino, siga mezclando hasta que se incorporen los ingredientes. Posteriormente agregue la harina de trigo junto con la leche en polvo, y siga mezclando hasta que no se pegue en sus dedos la mezcla. Ralle el queso. Forme tortitas con la masa, en su interior introduzca un poco queso y tape con más masa formando una especie de arepa. Lleve a asar en el horno o en un sartén con tapa.
			Calabacín	----	19	15		19	17		19	17		22	20		28	25		
			Zanahoria	B110	29	25		39	35		39	35		44	37		53	45		
			Cebolla junca	B029	13	5		13	5		13	5		13	5		25	10		
			Ajo	B009	0,7	0,5		0,7	0,5		0,7	0,5		0,7	0,5		0,7	0,5		
Verdura fría o caliente	**Grupo II. Frutas y verduras**		Harina de trigo	A040	15	15		20	20		22	22		27	27		28	28		
			Huevo	J004	9	8		14	13		17	15		20	18		20	21		
			Queso fresco tipo doble crema	G021	5	5		6	6		15	15		18	18		23	23		
			Leche entera en polvo	G008	7	7		7	7		7	7		8	8		8	8		
			Aceite	D003	3	3		4	4		4	4		5	5		5	5		
			Comino	---	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		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	60	240	A la mitad del agua añadir la panela, 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	K004	6	6		6	6		6	6		8	8		8	8		
			Agua	–	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 3 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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 y verduras	Pechuga de pollo	F085	71	60	148	76	65	191	82	70	232	94	80	288	106	90	364	Cocine la pechuga y córtela en cubos medianos. Cocine la pasta con agua sal y aceite por 10 minutos. Adicione la harina de trigo, mantequilla, la leche, la sal y la pechuga en trozos. Deje que cocine con leves movimientos envolventes hasta que la pasta esté blanda. Corte en tiras las espinacas, pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate. Coloque aceite en un sartén, y agregue a este el ajo y sofría, luego agregue la cebolla el tomate y finalmente las espinacas. Mezcle lo anterior con la pasta cremosa con pollo y deje reposar un poco para que se incorporen todos los sabores
			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		
			Mantequilla	D015	3,7	3,7		3,7	3,7		5,2	5,2		6,5	6,5		7	7		
			Espinaca, cruda	B044	50	30		58	35		58	35		58	35		67	40		
			Cebolla cabezona	B027	11	10		12	11		14	13		16	15		21	20		
			Tomate	B103	13	10		18	14		21	17		25	20		38	30		
			Ajo	B009	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			0,5		
			Aceite	D003	1	1		1	1		1	1		1	1		2	2		
			Sal	L015	0,8	0,8		0,8	0,8		1	1		1	1		1	1		
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	En pasta																		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de tomate de árbol	Tomate de árbol	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. Sírvalo frio
			Azúcar blanco	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		8	8		
			Agua	--	150	150			180			200			200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 4 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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 gratinada	Huevo de gallina	J004	56	50	92	56	50	102	56	50	115	78	70	137	78	70	155	Lave y desinfecte las verduras. Pique en tiras las acelgas y en trozos pequeños la cebolla y el tomate. Realice un guiso con la cebolla, el tomate y el aceite. Cocine la acelga con guiso. Cuando las acelgas ya estén suaves, bata los huevos con la leche en polvo, añádalos y sazone. Deje cocinar a fuego lento hasta que se forme la tortilla. 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	3	3		4	4		4	4		6	6		6	6		
			Sal	L015	0,5	0,5		0,5	0,5		0,7	0,7		0,7	0,7		0,8	0,8		
			Queso fresco tipo doble crema	G021	5	5		6	6		15	15		18	18		23	23		
			Leche entera en polvo		7	7		7	7		7	7		8	8		8	8		
	Grupo III. Leche y productos Lácteos	Lentejas	Lenteja	T026	8	8	24	12	12	34	17	17	47	25	25	68	40	40	107	Remoje la leguminosa y bote el agua de remojo. Ponga a hervir las lentejas y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, 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		
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	Papas a la francesa	Papa, variedad harinosa,	B074	44	40	17	61	55	23	78	70	29	111	100	42	133	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 este caliente, agregue las papas y deje freír hasta estar completamente doradas.
			Aceite	D003	2	2		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																		
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. Sírvalo frio
			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		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 5 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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 Grupo II. Frutas y verduras	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	Aliste y pese los ingredientes. Pique finamente la cebolla, el pimentón y el ajo. En una cacerola ponga el aceite y saltee la cebolla, el pimentón y el ajo. Corte las porciones de pechuga correspondientes para cada edad sazónelas y agréguelas al sofrito anterior. Prepare la salsa de champiñones de la siguiente forma: licue la zanahoria en agua junto con la harina de trigo sal y ajo, por otro lado, rebane los champiñones en trozos pequeños. Agregue la mezcla anterior junto con los champiñones a la pechuga mientras se termina de cocinar, revuelve constantemente hasta que la salsa espese y quede completamente cocida. Sirva un trozo de pechuga y encima ponga la salsa de champiñones.
			Zanahoria	B110	24	20		29	25		29	25		29	25		41	35		
			Champiñones	B033	13	13		15	15		15	15		20	20		25	25		
			Harina de trigo, fortificada	A038	4	4		6	6		8	8		8	8		10	10		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7		7	7		7	7		8	8		8	8		
			Mantequilla	D015	1	1		2	2		3	3		3	3		3	3		
			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	2	2		2	2		3	3		5	5		6	6		
			Pimentón	B080	0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		
			Aceite	D003	2	2		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		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	20	10		25	13		28	15		28	15		31	18		
			Cebolla junca	B029	10	5		15	7		20	10		20	10		20	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	13	Aliste y pese los ingredientes, pele la yuca. Corte en cuadros grandes la yuca, retirando las astillas. Lleve a cocción en agua los cubos de yuca con sal. Ralle el queso. Escurra la yuca, y en un sartén agregue aceite, lleve los cubos de yuca a dorar. Cuando ya estén dorados, ponga queso rallado por encima y sirva 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		
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. Sírvalo frio
			Azúcar blanco	K003	6	6		6	6		6	6		7	7		8	8		
			Agua	–	150	150		180	180		200	200		220	220		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 6 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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	72	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		4	4		5	5		
			Sal	L015	0,3	0,3		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	Pasta alimenticia, enriquecida, corta	A072	20	20	110	25	25	139	35	35	180	40	40	220	45	45	268	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		7	7		8	8		8	8		
			Tomate, crudo	B103	13	10		19	15		19	15		19	15		25	20		
			Aceite	D003	1	1		1	1		1	1		1	1		2	2		
			Sal	L015	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		
			Ajo	B009	0,2	0,2		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**	Verdura caliente con maíz	Maíz amarillo crudo	A043	9	5	46	12	10	57	12	10	68	27	15	83	36	20	101	Cocine el maíz amarillo con las arvejas hasta que ablanden con sal. En una cacerola realice un guiso con el tomate aceite y sal. Una vez se reduzca el tomate combínelo con el maíz y las arvejas, deje que se integren los sabores Corte en cuadros pequeños el queso y agréguelo a la preparación permitiendo que se derrita. Sirva caliente.
			Tomate, crudo	B103	38	30		38	30		44	35		50	40		56	45		
			Arveja verde	B018	17	10		25	15		25	15		25	15		42	25		
			Queso fresco	G021	5	5		6	6		15	15		18	18		23	23		
			Aceite	D003	1	1		2	2		4	4		4	4		4	4		
			Sal	L015	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	**Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos**	Moneditas de plátano verde	Plátano hartón, verde,	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		0,5	0,5		
Bebida	**Grupo II. Frutas y verduras**	Jugo de tomate de árbol	Tomate de árbol	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. Sírvalo frio
			Azúcar blanco	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		8	8		
			Agua	--	150	150			180			200			200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 7 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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 revuelto	Huevo de gallina	J004	56	50	46	61	55	50	61	55	50	106	95	87	111	100	92	En un sartén, caliente el aceite. Agregue el huevo previamente batido con sal y cocine a fuego medio, mezclando constantemente hasta lograr una cocción uniforme. Retire del fuego y sirva caliente.
			Aceite	D003	3	3		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		0,5	0,5		
		Frijoles guisados	Frijol rojo	T006	10	10	31	15	15	44	25	25	69	30	30	80	40	40	97	Remoje los frijoles, escúrralos y bote el agua de remojo. Lave el fríjol 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 comino. Corte el cerdo (tocino) en cubos pequeños y fríalo en su propia grasa hasta que esté crujiente. Termine la cocción del frijol y agregue al final los chicharrones obtenidos de freír el cerdo
			Plátano hartón, verde	B092	15	10		15	10		15	10		15	10		15	10		
			Cerdo, tocino, crudo	F029	5	4		7	6		10	9		10	9		10	9		
			Tomate	B103	5	4		5	4		6	5		6	5		5	5		
			Zanahoria	B110	5	4		5	4		6	5		6	5		6	5		
			Cebolla junca	B029	10	4		10	4		13	5		13	5		13	5		
			Aceite	D003	1	1		1	1		2	2		2	2		2	2		
			Sal	L015	0,5	0,5		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		
			Comino	---	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	15	15	34	20	20	46	25	25	46	35	35	80	45	45	103	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	3		5	3		5	3		8	5		8	5		
			Aceite	D003	1	1		2	2		2	2		2	2		2	2		
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		
Tubérculo. Raíces, plátanos o derivados Verdura fría o caliente	Grupo I. cereales. Raíces, tubérculos y plátanos Grupo II. Frutas y verduras	Delicia caliente del altiplano	Chugua o rubas	P077	21	20	89	27	25	101	33	30	118	38	35	129	43	40	148	Desgrane las arvejas, la mazorca y las habas. Pique las rubas en tajadas delgadas. Cocine las rubas junto con la mazorca y la arveja en agua con sal y comino. Pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate. Realice un guiso con estos ingredientes. Cocine las habas y una vez estén cocinadas licúelas con un poco del agua de cocción y agregue el licuado al guiso, deje que todos los ingredientes se incorporen, y mezcle el guiso al final con los ingredientes que fueron cocinados previamente. Ralle el queso y espolvoréelo por encima al servir
			Habas verdes	B050	17	10		17	10		17	10		17	10		17	10		
			Arveja	B018	13	8		15	9		17	10		17	10		20	12		
			Maíz amarillo crudo	A043	18	10		20	11		22	12		24	13		25	14		
			Tomate	B103	25	20		31	25		38	30		44	35		50	40		
			Cebolla junca	B029	38	15		40	16		45	18		50	20		58	23		
			Ajo	B009	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		5	5		7	7		7	7		10	10		
			Comino	--	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
			Sal	L015	0,3	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		
			Aceite	D003	1	1		2	2		3	3		4	4		5	5		
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, 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		6	6		6	8		
			Agua	--	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 8 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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	45	40	30	50	45	34	55	50	38	60	55	42	73	68	51	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		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	Cocine la remolacha por unos minutos en agua, cuando ablande 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 seque tape y termine la cocción a fuego lento
			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		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	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	2	2		2	2		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		
Verdura fría o caliente	**Grupo II. Frutas y verduras**	Verduras con champiñones gratinada	Brócoli	B025	20	10	41	20	10	47	20	10	67	25	15	71	30	20	85	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	26	22		29	25		31	26		31	26		35	30		
			Champiñones	B033	10	10		10	10		14	14		17	17		20	20		
			Queso doble crema	G021	5	5		5	5		15	15		18	18		23	23		
			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	10	9		13	12		15	14		18	17		18	17		
			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**	Jugo de guayaba	Guayaba, pintona,	C032	80	60	180	80	60	200	80	60	220	80	60	220	80	65	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; licúe la fruta con el azúcar. Sírvalo frio
			Azúcar blanco,	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		6	8		
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 9 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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		
Tubérculo. Raíces, plátanos o derivados	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arroz verde	Arroz blanco	A010	20	20	50	20	20	50	30	30	74	40	40	98	45	45	111	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		8	5		10	6		12	7		17	10		
			Cebolla junca,	B029	5	2		5	2		8	3		10	4		10	4		
			Aceite	D003	2	2		2	2		3	3		5	5		5	5		
			Sal	L015	0,4	0,4		20	20		0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5		
Cereales Verdura fría o caliente	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos Grupo II. Frutas y verduras	Torta de zanahoria	Harina de trigo	A038	16	16	86	16	16	92	20	20	116	23	23	130	32	32	158	Derrita la mantequilla, y agregue a esta el azúcar, bata constantemente hasta que se incorporen estos dos ingredientes. Ralle toda la zanahoria y mézclela con la mantequilla y el azúcar. Cuando ya todo este bien incorporado, agregue los huevos uno a uno y continúe batiendo hasta integrar todos los ingredientes. Cuando ya esté todo mezclado añada la harina de trigo e integre con movimientos circulares delicados hasta que se vea uniforme. En el momento en que ya este todo integrado, vacíe la mezcla en un recipiente previamente engrasado y lleve al horno precalentado a 180 ° hasta que la masa este cocida. Si no cuenta con horno puede simularlo en un sartén profundo con tapa
			Zanahoria	B110	53	45		59	50		71	60		74	63		89	76		
			Huevo	J004	9	8		10	9		12	11		14	13		19	17		
			Azúcar	K003	5	5		5	5		7	7		7	7		9	9		
			Mantequilla	D015	4	4		4	4		5	5		7	7		9	9		
			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	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. Sírvalo frio
			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		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 10 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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. 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 anterior y as 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		5	2		8	3		
			Aceite	D003	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		
			Sal	l015	0,4	0,4		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		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, la mantequilla y sal. Mezcle con las manos hasta que se incorpore la mantequilla, 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 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		
			Mantequilla	D015	6	6		7	7		8	8		14	14		15	15		
			Aceite de canola	D003	2	2		2	2		2	2		2	2		2	2		
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Frutas asadas	Piña	p083	55	30	42	73	40	50	73	40	55	82	45	59	109	60	75	Aliste los ingredientes, lave y desinfecte las frutas. Pele la piña. Corte la piña y la manzana en rodajas de aproximadamente 1 cm, luego corte las rodajas en trozos medianos. En una parrilla o sartén, dejé que este se caliente muy bien, y agregue un poco de aceite. Añada un poco de canela y póngalas a asar unos minutos por cada lado
			Manzana común	c054	24	20		24	20		29	25		29	25		35	30		
			Aceite	D003	1	1		1	1		1	1		3	3		3	3		
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. Sírvalo frio
			Panela	K033	6	6		6	6		6	6		6	6		8	8		
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 11 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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	Maíz 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. Pica finamente la cebolla, sofríela en aceite y sal. Agrega posteriormente el mute mezcla hasta que se cocine por completo. Bate los huevos y agrega a la preparación anterior y revuelve 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	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, 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		
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Ensalada Fresca con queso	Tomate, crudo	B103	14	11	52	20	16	64	20	16	86	24	19	94	29	23	120	Aliste los ingredientes, lave, pele y pique las verduras en cubos pequeños. Mezcle todo en un recipiente. Prepare un aderezo mezclando el aceite, 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	10	10		12	12		30	30		35	35		45	45		
			Aceite	D003	2	2		2	2		2	2		2	2		3	3		
			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 piña	Piña	P083	109	60	180	109	60	200	109	60	220	109	60	220	118	65	240	Lave y desinfecte la fruta. Pele la piña y córtela en trozos. Licue la fruta con el azúcar y sirva frio.
			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		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 12 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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	74	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 en agua hirviendo con sal. Posteriormente en un sartén grande agregue aceite y dore las papas a fuego lento, bata frecuentemente hasta que las papas queden completamente doradas.
			Aceite de canola	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	Jugo de guayaba	Guayaba	C031	80	60	180	80	60	200	80	60	220	80	60	220	80	60	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		6	6		8	8		
			Agua	...	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 13 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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 servido (g)	
Alimento proteico.	Grupo IV. carnes. huevos. leguminosas secas. frutos secos y semillas	Espagueti a la boloñesa	Res, carne magra, cruda	f099	45	40	162	50	45	191	55	50	241	60	55	285	73	68	325	Aliste y pese los ingredientes. En un sartén agrega aceite. Licua la cebolla y agrégalos al sartén hasta que doren. Licua los tomates y agrégalos hasta que sofrían. Condimenta la carne con sal y ajo y cocínala en otro sartén, cuando ya esté cocida, agrégala a la salsa de tomate que se preparó previamente hasta que queden bien incorporados. Cocina los espaguetis en agua con sal y aceite, Cuando estén al dente escúrralos y póngalos con la salsa boloñesa para que incorporen los sabores de la carne y la salsa boloñesa. Al servir ponga encima 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, enriquecida, cruda	a072	35	35		43	43		55	55		65	65		75	75		
Cereales	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos		Queso fresco, tipo doble crema	g021	5	5		6	6		15	15		18	18		23	23		
			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	I015	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	b064	44	40	17	78	70	29	95	90	37	139	125	52	178	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		6	6		
			Sal	I015	0,4	0,4		0.5	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5		
Verdura fría o caliente	**Grupo II. Frutas y verduras**	Torta primavera	Brócoli	B025	16	8	30	16	8	41	16	8	52	20	10	56	20	10	63	Aliste y pese los ingredientes. Lave y desinfecte las verduras. Ralle las zanahorias y corte el brócoli en pequeños racimos blanquéelos en agua hirviendo durante unos minutos. Mézclelos en un recipiente y bata los huevos con la leche en polvo y agréguelos con, la sal. Ponga esta mezcla en una bandeja, con el queso rallado por encima, ponga en el horno o en una olla para simular un horno.
			Zanahoria	B110	12	10		16	14		19	16		21	18		21	18		
			Huevo	J004	17	15		20	18		26	23		28	25		33	30		
			Queso	G021	2	2		3	3		8	8		9	9		12	12		
			Leche entera en polvo	G008	4	4		4	4		4	4		4	4		4	4		
			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**	Naranjada con panela	Naranja, cruda	c062	100	60	180	100	60	200	100	60	220	100	60	220	100	60	240	Aliste y pese los ingredientes. Lave y desinfecte las naranjas. Córtelas en mitades y retire las semillas, en un recipiente con el agua agregue las naranjas partidas y revuelva. Derrita la panela en agua hirviendo y luego deje enfriar. Agregue el agua de panela al agua con naranja y sirva frio
			Panela	K033	6	6		6	6		6	6		6	6		6	6		
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		26	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 14 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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 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 de canola	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. 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, 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	1	1		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**	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 y la canela hasta que ablande.
			Panela	K033	0,5	0,5		2	2		4	4		5	5		6	6		
			Canela	---	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
Verdura fría o caliente	**Grupo II. Frutas y verduras**	Tortilla de espinacas	Tomate	B103	28	22	49	36	29	56	40	32	61	46	37	68	53	42	79	Aliste y pese los ingredientes. Lave y desinfecte espinacas y 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 cocine a fuego lento con tapa.
			Espinacas crudas	B044	30	22		30	22		30	22		30	22		38	28		
			Cebolla blanca	B027	6	3		6	3		6	3		6	3		25	10		
			Huevo	J004	16	14		16	14		19	17		20	18		21	19		
			Harina de trigo	A038	5	5		5	5		6	6		7	7		7	7		
			Aceite	D003	3	3		3	3		3	3		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	86	65	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		8	8		
			Agua	--	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 15 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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	2	2		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		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		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		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		
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, con cáscara	B074	44	40	76	61	55	100	78	70	115	111	100	148	133	120	181	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	17	15		27	24		27	24		27	24		30	27		
			Zanahoria	B110	26	21		26	21		26	21		28	24		40	34		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	12	12		12	12		12	12		13	13		15	15		
			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	Jugo de pera	Pera	C071	71	60	180	71	60	200	71	60	220	71	60	220	78	66	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; Licúe con el azúcar y agregue unas gotas de limón para evitar el pardeamiento del jugo. Sírvalo frio
			Limón	C044	2	1		2	1		2	1		2	1		4	2		
			Azúcar	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		8	8		
			Agua	–	150	150		180	180		180	200		180	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 16 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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)	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	Tortitas de lentejas	Lenteja	T026	10	10	33	16	16	51	25	25	82	30	30	99	40	40	115	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	5	5		7.5	7.5		12	12		15	15		17	17		
			Aceite	D013	2	2		4	4		6	6		7	7		7	7		
			Harina de trigo	A051	5	5		8	8		11	11		15	15		20	20		
Cereales	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	l015	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		
			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	Chips de arracacha	Arracacha amarilla	B015	45	40	32	45	40	32	56	50	40	73	65	52	90	80	64	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	2	2		2	2		3	3		4	4		5	5		
			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	Pepino en guiso	Pepino de rellenar	b078	33	30	33	41	37	43	44	40	48	48	43	53	54	49	62	Aliste y pese los ingredientes. Lave y desinfecte las verduras, corte en tiras delgadas y cortas el pepino, pique finamente el tomate y la cebolla. En un sartén lleve a cocción el pepino junto con el aceite y sal, posteriormente agregue el tomate y la cebolla, revuelva constantemente hasta que reduzcan las verduras. Bata los huevos y agréguelos a la preparación, revolviendo constantemente hasta que ya se cocinen pro completo
			Tomate, crudo	b103	5	4		6	5		8	6		9	7		11	9		
			Cebolla cabezona	b027	4	3		5	4		6	5		7	6		9	8		
			Huevo de gallina	j004	6	5		8	7		9	8		10	9		11	10		
			Aceite	d003	1	1		1	1		2	2		2	2		3	3		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de Mango	Mango común	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	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		8	8		
			Agua	--	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 17 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	Caliente transportada	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 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	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	Maíz 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 frio
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		6	8		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 18 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7		7	7		7	7		8	8		12	12		
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, 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	d006	1	1		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		0,5	0,5		
Tubérculo. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Papas criollas doradas	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	42	40	32	84	80	64	95	90	72	126	120	96	147	140	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, bata frecuentemente hasta que las papas queden completamente doradas.
			Aceite	D003	2	2		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		0,4	0,4		
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	100	65	220	100	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		7	7		8	8		
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 19 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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 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 res en gulasch	Res, carne magra, cruda	f099	45	40	70	50	45	81	55	50	87	60	55	94	73	68	123	Aliste y pese los ingredientes. En un sartén realice un guiso con el aceite y las verduras cortadas en cuadros, cuando se integren los ingredientes adicione la carne y deje hervir. Condimentar previamente la carne con ajo y/o cebolla. Sirva caliente.
			Aceite	D003	1	1		2	2		2	2		3	3		4	4		
			Cebolla cabezona, cruda	b027	2	2		3	3		3	3		3	3		3	3		
			Tomate, crudo	b103	3	2		4	3		6	5		6	5		6	5		
			Habichuela, cruda	b052	23	21		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 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
			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		
			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. raíces. plátanos o derivados de cereal	Grupo I. cereales. raíces. tubérculos y plátanos	Arepa asada de maíz	Harina de maíz blanco	a033	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		
			Aceite	D003	1	1		2	2		3	3		4	4		5	5		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13		13	13		13	13		15	15		15	15		
			Mantequilla	D015	3	3		3	3		3	3		5	5		5	5		
Verdura fría o caliente	Grupo II. Frutas y verduras	En carne																		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Jugo de pera	Pera	C071	71	60	180	71	60	200	71	60	220	71	60	220	78	66	240	Lave, desinfecte y pique la fruta; Licúe con el azúcar y agregue unas gotas de limón para evitar el pardeamiento del jugo. Sírvalo frio
			Limón	C044	2	1		2	1		2	1		2	1		4	2		
			Azúcar	K003	6	6		6	6		6	6		6	6		8	8		
			Agua	--	150	150		180	180		180	200		180	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026

GUIA DE PREPARACIONES MENÚ N° 20 - MODALIDAD CALIENTE TRANSPORTADA2026

Entidad Territorial:	Duitama	Modalidad de atención:	CALIENTE TRANSPORTADA	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	25	20	35	28	23	48	30	25	72	37	32	89	40	35	114	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, sofría lo anterior 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 anterior y los frijoles con 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	10	10		15	15		25	25		30	30		40	40		
			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		
			Aceite	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	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla y la zanahoria, rállelas o píquelas finamente y sofríalas en aceite; corte la auyama y llévele a cocinar en agua, una vez esta se deshaga en el agua, agregue el agua con auyama al sofrito de cebolla y zanahoria. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2		5	2		8	3		10	4		10	4		
			Aceite	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		
Verdura fría o caliente	**Grupo II. Frutas y verduras**	Tortitas amarillas gratinadas	Garbanzo, crudo	T019	5	5	101	8	8	128	17	17	158	25	25	168	25	25	195	Deje en remojo los garbanzos, deseche el agua de remojo y lleve los garbanzos a cocción en agua con sal hasta que estén blandos. Licue los garbanzos por unos minutos. Ralle la zanahoria y el calabacín, pique finamente la cebolla. En un tazón grande revuelva la zanahoria con el calabacín, la cebolla y la sal, luego agregue a esto los garbanzos triturados, continúe mezclando y agregue el huevo batido junto con el ajo, el comino, siga mezclando hasta que se incorporen los ingredientes. Posteriormente agregue la harina de trigo, junto con la leche en polvo y siga mezclando hasta que no se pegue en sus dedos la mezcla. Ralle el queso. Forme tortitas con la masa, en su interior introduzca un poco queso y encima de la tortita. Lleve a asar en el horno o en un sartén con tapa.
			Calabacín	----	14	13		19	17		19	17		22	20		28	25		
			Zanahoria	B110	29	25		36	31		39	35		44	37		53	45		
			Cebolla junca	B029	13	5		13	5		13	5		13	5		25	10		
			Ajo	B009	0,7	0,5		0,7	0,5		0,7	0,5		0,7	0,5		0,7	0,5		
			Harina de trigo	A040	10	10		15	15		15	15		17	17		20	20		
			Huevo	J004	12	10		17	15		17	15		19	17		22	20		
			Queso fresco tipo doble crema	G021	5	5		6	6		15	15		18	18		23	23		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7		7	7		7	7		8	8		8	8		
			Aceite	D003	2	2		3	3		3	3		3	3		4	4		
			Comino	---	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
			Sal	L015	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5		
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. Sírvalo frio
			Azúcar	K003	6	6		6	6		6	6		6	8		8	8		
			Agua	---	150	150		180	180		200	200		200	200		220	220		

NUTRICIONISTA DIETISTA QUE REALIZA LOS MENÚS	ASTRID STEFANNY GIL BARRERA MND 07370	FECHA DE ELABORACIÓN: MARZO A SEPTIEMBRE DE 2025 FECHA DE MODIFICACIONES: FEBRERO – ABRIL DE 2026