LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA TARDE CAJM/JT 2026 - PREESCOLAR

ENTIDAD TERRITORIAL:	Duitama	**MUNICIPIO:**	Duitama
MODELO DE OPERACIÓN:	Modelo de Alimentación Escolar Mayoritario (MAEM)		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparada en sitio/ comida caliente transportada	**NIVEL EDUCATIVO**	Preescolar
TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO	Jornada mañana/tarde – CAJM/JT		

COMPONENTE	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	PESO NETO	PESO AL SERVIR
BEBIDA CON LECHE	Chocolate con leche	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Colada de avena con leche	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Colada de fécula de maíz	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Sorbete de mora	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Leche con panela	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Colada de plátano	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Sorbete de guayaba	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Colada siete granos	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Yogurt	130 ml	130 ml
	Arroz con leche	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Sorbete de curuba	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Mazamorra dulce con queso	220 ml de mazamorra + 25 g de queso	220 ml + 25 g de queso
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo en cuadros sudada/cocinada	35 g ó 40 g	29 g ó 23 g
	Queso doble crema	30 g	30 g
	Huevos pericos ó Huevos batidos	50 g de huevo	49 g de huevo
	Huevo frito	50 g	46 g
	Frijoles guisados	10 g	23 g
	Arveja guisada	15 g	36 g
	Carne de res cocida/en caldo	40 g	26 g
	Carne de cerdo asado	40 g	30 g
	Pescado: merluza/tilapia	40 g	29 g
	Lentejas guisadas	10 g	25 g
	Garbanzo guisado	10 g	23 g
CEREAL ACOMPAÑANTE	Moneditas de plátano verde	40 g	31 g
	Papas en casquitos frita	40 g	17 g
	Papas cocidas/ en caldo /chorreadas	100 g	99 g
	Arepa asada	20 g	40 g
	Papas criollas doradas	40 g	32 g
	Espagueti en salsa blanca	26 g	82 g
	Mogolla integral	30 g	30 g
	Plátano frito	40 g	31 g
	Arepa amarilla	20 g	40 g
	Torta de queso	40 g	40 g
	Arroz blanco/Arroz ángel	20 g	46 g
	Torta de zanahoria	Según guía de preparaciones	74 g
	Calado	20 g	20 g
	Arepuelas de harina de trigo	20 g	45 g
	Mute	80 g	64 g
	Pan blandito	30 g	30 g
COMPONENTE	**ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO/ PESO A SERVIR**
FRUTAS	Banano	114 g	80 g
	Ciruela	84 g	80 g
	Durazno	94 g	80 g
	Feijoa	96 g	80 g
	Fresas	84 g	80 g
	Guayaba	107 g	80 g
	Gulupa	143 g	80 g
	Mandarina	114 g	80 g
	Mango	105 g	80 g
	Manzana	123 g	80 g
	Melón	160 g	80 g
	Moras	89 g	80 g
	Naranja	133 g	80 g
	Papaya	114 g	80 g
	Pera	94 g	80 g
	Piña	145 g	80 g
	Uchuva	85 g	80 g
	Agraz	89 g	80 g
	Frutas combinadas	Según las frutas combinadas	80 g

Nutricionista dietista que elabora el menú	Astrid Stefanny Gil Barrera MND 07370	Fecha de elaboración: noviembre a diciembre de 2025

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA TARDE CAJM/JT 2026 - PRIMARIA I

ENTIDAD TERRITORIAL:	Duitama	**MUNICIPIO:**	Duitama
MODELO DE OPERACIÓN:	Modelo de Alimentación Escolar Mayoritario (MAEM)		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparada en sitio/ comida caliente transportada	**NIVEL EDUCATIVO**	Primaria grados: 1ro, 2do, y 3ro
TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO	Jornada mañana/tarde – CAJM/JT		

COMPONENTE	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	PESO NETO	PESO AL SERVIR
BEBIDA CON LECHE	Chocolate con leche	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Colada de avena con leche	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Colada de fécula de maíz	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Sorbete de mora	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Leche con panela	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Colada de plátano	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Sorbete de guayaba	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Colada siete granos	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Yogurt	150 ml	150 ml
	Arroz con leche	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Sorbete de curuba	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Mazamorra dulce con queso	220 ml de mazamorra + 25 g de queso	220 ml + 25 g de queso
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo en cuadros sudada/cocinada	45 g	33 g
	Queso doble crema	40 g	40 g
	Huevos pericos ó Huevos batidos	50 g de huevo	49 g de huevo
	Huevo frito	55 g	50 g
	Frijoles guisados	15 g	35 g
	Arveja guisada	20 g	48 g
	Carne de res cocida/en caldo	45 g	29 g
	Carne de cerdo asado	45 g	34 g
	Pescado: merluza/tilapia	45 g	32 g
	Lentejas guisadas	15 g	37 g
	Garbanzo guisado	15 g	34 g
Cereal acompañante	Moneditas de plátano verde	55 g	44 g
	Papas en casquitos frita	70 g	28 g
	Papas cocidas/ en caldo /chorreadas	130 g	128 g
	Arepa asada	30 g	35 g
	Papas criollas doradas	70 g	56 g
	Espagueti en salsa blanca	45 g	123 g
	Mogolla integral	30 g	30 g
	Plátano frito	55 g	43 g
	Arepa amarilla	30 g	35 g
	Torta de queso	40 g	40 g
	Arroz blanco/Arroz ángel	30 g	69 g
	Torta de zanahoria	Según guía de preparaciones	74 g
	Calado	30 g	30 g
	Arepuelas de harina de trigo	Según guía de preparaciones	66 g
	Mute	100 g	80 g
	Pan blandito	30 g	30 g
COMPONENTE	**ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO/ PESO A SERVIR**
FRUTAS	Banano	157 g	110 g
	Ciruela	116 g	110 g
	Durazno	129 g	110 g
	Feijoa	133 g	110 g
	Fresas	116 g	110 g
	Guayaba	147 g	110 g
	Gulupa	196 g	110 g
	Mandarina	157 g	110 g
	Mango	158 g	110 g
	Manzana	170 g	110 g
	Melón	220 g	110 g
	Moras	122 g	110 g
	Naranja	183 g	110 g
	Papaya	157 g	110 g
	Pera	130 g	110 g
	Piña	129 g	110 g
	Uchuva	220 g	110 g
	Agraz	116 g	110 g
	Frutas combinadas	Según las frutas combinadas	110 g

Nutricionista dietista que elabora el menú	Astrid Stefanny Gil Barrera MND 07370	Fecha de elaboración: noviembre a diciembre de 2025

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA TARDE CAJM/JT 2026 – PRIMARIA II

ENTIDAD TERRITORIAL:	Duitama	**MUNICIPIO:**	Duitama
MODELO DE OPERACIÓN:	Modelo de Alimentación Escolar Mayoritario (MAEM)		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparada en sitio/ comida caliente transportada	**NIVEL EDUCATIVO**	Primaria 4to y 5to
TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO	Jornada mañana/tarde – CAJM/JT		

COMPONENTE	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	PESO NETO	PESO AL SERVIR
BEBIDA CON LECHE	Chocolate con leche	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Colada de avena con leche	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Colada de fécula de maíz	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Sorbete de mora	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Leche con panela	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	210 ml
	Colada de plátano	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Sorbete de guayaba	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Colada siete granos	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Yogurt	180 ml	180 ml
	Arroz con leche	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Sorbete de curuba	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Mazamorra dulce con queso	220 ml de mazamorra + 45 g de queso	220 ml + 45 g de queso
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo en cuadros sudada/cocinada	50 g g	39 g
	Queso doble crema	50 g	50 g
	Huevos pericos ó Huevos batidos	55 g de huevo	49 g de huevo
	Huevo frito	55 g	50 g
	Frijoles guisados	25 g	57 g
	Arveja guisada	25 g	60 g
	Carne de res cocida/en caldo	50 g	32 g
	Carne de cerdo asado	50 g	38 g
	Pescado: merluza/tilapia	50 g	36 g
	Lentejas guisadas	25 g	62 g
	Garbanzo guisado	25 g	57 g
Cereal acompañante	Moneditas de plátano verde	70 g	55 g
	Papas en casquitos frita	90 g	36 g
	Papas cocidas/ en caldo /chorreadas	170 g	168 g
	Arepa asada	40 g	45 g
	Papas criollas doradas	85 g	68 g
	Espagueti en salsa blanca	50 g	137 g
	Mogolla integral	50 g	50 g
	Plátano frito	70 g	55 g
	Arepa amarilla	40 g	45 g
	Torta de queso	60 g	60 g
	Arroz blanco/Arroz ángel	40 g	92 g
	Torta de zanahoria	Según guía de preparaciones	90 g
	Calado	45 g	45 g
	Arepuelas de harina de trigo	Según guía de preparaciones	89 g
	Mute	120 g	96 g
	Pan blandito	40 g	40 g
COMPONENTE	**ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO/ PESO A SERVIR**
FRUTAS	Banano	157 g	110 g
	Ciruela	116 g	110 g
	Durazno	129 g	110 g
	Feijoa	133 g	110 g
	Fresas	116 g	110 g
	Guayaba	147 g	110 g
	Gulupa	196 g	110 g
	Mandarina	157 g	110 g
	Mango	158 g	110 g
	Manzana	170 g	110 g
	Melón	220 g	110 g
	Moras	122 g	110 g
	Naranja	183 g	110 g
	Papaya	157 g	110 g
	Pera	130 g	110 g
	Piña	129 g	110 g
	Uchuva	220 g	110 g
	Agraz	116 g	110 g
	Frutas combinadas	Según las frutas combinadas	110 g

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA TARDE CAJM/JT 2026 – SECUNDARIA

ENTIDAD TERRITORIAL:	Duitama	**MUNICIPIO:**	Duitama
MODELO DE OPERACIÓN:	Modelo de Alimentación Escolar Mayoritario (MAEM)		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparada en sitio/ comida caliente transportada	**NIVEL EDUCATIVO**	Secundaria
TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO	Jornada mañana/tarde – CAJM/JT		

COMPONENTE	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	PESO NETO	PESO AL SERVIR
BEBIDA CON LECHE	Chocolate con leche	100 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Colada de avena con leche	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	225 ml
	Colada de fécula de maíz	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	225 ml
	Sorbete de mora	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	230 ml
	Leche con panela	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Colada de plátano	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Sorbete de guayaba	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Colada siete granos	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Yogurt	190 ml	190 ml
	Arroz con leche	110 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Sorbete de curuba	100 ml de leche liquida ó 13 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Mazamorra dulce con queso	225 ml de mazamorra + 45 g de queso	225 ml + 45 g de queso
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo en cuadros sudada/cocinada	55 g	36 g
	Queso doble crema	60 g	60 g
	Huevos pericos ó Huevos batidos	60 g de huevo	55 g de huevo
	Huevo frito	95 g	87 g
	Frijoles guisados	30 g	69 g
	Arveja guisada	35 g	84 g
	Carne de res cocida/en caldo	70 g	45 g
	Carne de cerdo asado	70 g	53 g
	Pescado: merluza/tilapia	70 g	51 g
	Lentejas guisadas	30 g	75 g
	Garbanzo guisado	30 g	69 g
Cereal acompañante	Moneditas de plátano verde	100 g	79 g
	Papas en casquitos frita	110 g	46 g
	Papas cocidas/ en caldo /chorreadas	210 g	207 g
	Arepa asada	50 g	55 g
	Papas criollas doradas	115 g	92 g
	Espagueti en salsa blanca	65 g	178 g
	Mogolla integral	60 g	60 g
	Plátano frito	100 g	79 g
	Arepa amarilla	50 g	55 g
	Torta de queso	70 g	70 g
	Arroz blanco/Arroz ángel	55 g	126 g
	Torta de zanahoria	Según guía de preparaciones	104 g
	Calado	50 g	50 g
	Arepuelas de harina de trigo	Según guía de preparaciones	113 g
	Mute	145 g	116 g
	Pan blandito	80 g	80 g
COMPONENTE	**ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO/ PESO A SERVIR**
FRUTAS	Banano	186 g	130 g
	Ciruela	137 g	130 g
	Durazno	153 g	130 g
	Feijoa	157 g	130 g
	Fresas	137 g	130 g
	Guayaba	173 g	130 g
	Gulupa	232 g	130 g
	Mandarina	186 g	130 g
	Mango	172 g	130 g
	Manzana	200 g	130 g
	Melón	260 g	130 g
	Moras	144 g	130 g
	Naranja	217 g	130 g
	Papaya	186 g	130 g
	Pera	152 g	130 g
	Piña	260 g	130 g
	Uchuva	138 g	130 g
	Agraz	137 g	130 g
	Frutas combinadas	Según las frutas combinadas	130 g

Nutricionista dietista que elabora el menú	Astrid Stefanny Gil Barrera MND 07370	Fecha de elaboración: noviembre a diciembre de 2025

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA TARDE CAJM/JT 2026 – MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	Duitama	**MUNICIPIO:**	Duitama
MODELO DE OPERACIÓN:	Modelo de Alimentación Escolar Mayoritario (MAEM)		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparada en sitio/ comida caliente transportada	**NIVEL EDUCATIVO**	Media y ciclo complementario
TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO	Jornada mañana/tarde – CAJM/JT		

COMPONENTE	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	PESO NETO	PESO AL SERVIR
BEBIDA CON LECHE	Chocolate con leche	100 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Colada de avena con leche	110 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	230 ml
	Colada de fécula de maíz	110 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	230 ml
	Sorbete de mora	110 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	200 ml
	Leche con panela	110 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	230 ml
	Colada de plátano	110 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	230 ml
	Sorbete de guayaba	110 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	230 ml
	Colada siete granos	110 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	220 ml
	Yogurt	200 ml	200 ml
	Arroz con leche	110 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	240 ml
	Sorbete de curuba	100 ml de leche liquida ó 20 g de leche en polvo + otros ingredientes	240 ml
	Mazamorra dulce con queso	225 ml de mazamorra + 55 g de queso	225 ml + 55 g de queso
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo en cuadros sudada/cocinada	60 g	60 g
	Queso doble crema	70 g	70 g
	Huevos pericos ó Huevos batidos	70 g de huevo	68 g de huevo
	Huevo frito	100 g	92 g
	Frijoles guisados	40 g	92 g
	Arveja guisada	40 g	96 g
	Carne de res cocida/en caldo	70 g	45 g
	Carne de cerdo asado	70 g	53 g
	Pescado: merluza/tilapia	70 g	51 g
	Lentejas guisadas	40 g	100 g
	Garbanzo guisado	40 g	92 g
Cereal acompañante	Moneditas de plátano verde	120 g	94 g
	Papas en casquitos frita	120 g	50 g
	Papas cocidas/ en caldo /chorreadas	280 g	277 g
	Arepa asada	80 g	85 g
	Papas criollas doradas	130 g	104 g
	Espagueti en salsa blanca	75 g	206 g
	Mogolla integral	70 g	70 g
	Plátano frito	120 g	94 g
	Arepa amarilla	80 g	85 g
	Torta de queso	80 g	80 g
	Arroz blanco/Arroz ángel	65 g	149 g
	Torta de zanahoria	Según guía de preparaciones	74 g
	Calado	70 g	70 g
	Arepuelas de harina de trigo	Según guía de preparaciones	160 g
	Mute	185 g	148 g
	Pan blandito	80 g	80 g
COMPONENTE	**ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO/ PESO A SERVIR**
FRUTAS	Banano	193 g	135 g
	Ciruela	142 g	135 g
	Durazno	153 g	135 g
	Feijoa	163 g	135 g
	Fresas	142 g	135 g
	Guayaba	180 g	135 g
	Gulupa	241 g	135 g
	Mandarina	193 g	135 g
	Mango	178 g	135 g
	Manzana	208 g	135 g
	Melón	270 g	135 g
	Moras	150 g	135 g
	Naranja	225 g	135 g
	Papaya	193 g	135 g
	Pera	159 g	135 g
	Piña	245 g	135 g
	Uchuva	144 g	135 g
	Agraz	142 g	135 g
	Frutas combinadas	Según las frutas combinadas	135 g

Nutricionista dietista que elabora el menú	Astrid Stefanny Gil Barrera MND 07370	Fecha de elaboración: noviembre a diciembre de 2025