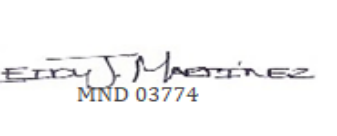
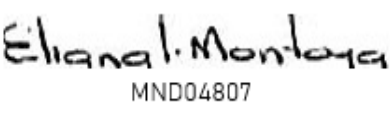
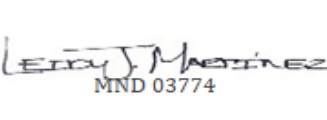
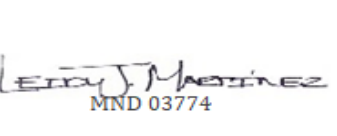


  La educación es de todos Mineducación  GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 1 - MENÚ 1							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Chocolate con leche	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agregue la cantidad de cocoa requerida para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. 4. Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. 5. Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. 6. Licúe hasta que mezcle uniformemente. 7. Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 8. Sirva caliente.		
		Cocoa sin azúcar	3 g				
		Panela	9 g				
CEREAL Y PROTÉICO	Sánduche de queso	Pan tajado	42 g (2 Unidades)		1. Porcione el queso en tajadas uniformes y reserve en refrigeración en un recipiente tapado hasta la hora de servir. La tajada de queso debe cortarse del tamaño según grupo de edad. 2. Unte el pan con la margarina. 3. Coloque la tajada de queso o quesito a una tajada de pan y cubra con la otra 4. Sirva en un plato.		
		Queso blanco o campesino	40 g				
		Margarina suave de mesa	1 g				
	Torta de zanahoria	Zanahoria	20 g		1. Lave y desinfecte la zanahoria, despúntela y rállela en tiras delgadas, sin quitar la cáscara, reserve en un recipiente. 2. Ralle o triture el queso y mézclelo con la zanahoria. 3. Agregue la harina de trigo junto con la zanahoria y el queso, adicione el huevo y la sal, mezcle todo muy bien hasta obtener una masa húmeda que se permita moldear. 4. Ponga a calentar el aceite en un recipiente y agregue las tortas del tamaño para cada beneficiario. 5. Deje freír las tortas hasta que estén doradas y ponga de ser posible sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa o póngalas a escurrir. 6. Si no es posible freír todas las tortas al tiempo, espere a que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repita el proceso. 7. Sirva caliente junto con la preparación anterior.		
		Queso blanco o campesino	10 g				
		Harina de trigo fortificada	10 g				
		Huevo de gallina Tipo A	10 g				
		Aceite vegetal	5 cc				
Sal yodada	0.3 g						
FRUTAS	Fruta entera	Fruta entera Grupo N°1	180 g		1. Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible. 2. Conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado, y en refrigeración hasta entregar. 3. Suministre una porción de fruta de mínimo 130g neto por beneficiario.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMA Y MATRÍCULA PROFESIONAL	 MND 02494  MND 00392  MND04807  MDN 02227  MND 03774						

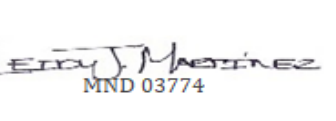
  La educación es de todos Mineducación  GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 1 - MENÚ 2							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Agua de panela con leche	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. 4. Licúe hasta que se mezcle uniformemente. 5. Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 6. Sirva fría o caliente.		
		Panela	9 g				
CEREALES	Bastoncitos de yuca Y arroz con espinaca	Yuca	60 g		Para preparar los bastoncitos de yuca: 1. Lave y desinfecte las yucas. 2. Pele la yuca, píquela en bastones. 3. Caliente el aceite y agregue una tanda de bastones de yuca. 4. Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. 5. Cuando los bastones de yuca estén doraditos, retire del aceite y ponga sobre un escurridor o en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa. 6. Para la siguiente tanda de fritura, espere que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar y repita el proceso.		
		Aceite vegetal	6 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
		Arroz	40 g		1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Disponga en una licuadora la espinaca y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora pique finamente la espinaca). 4. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de espinaca. 5. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 6. Sirva caliente.		
		Espinaca	5 g				
		Aceite vegetal	1 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS DE ORIGEN ANIMAL)	Carne de cerdo guisada	Carne de cerdo magra	60 g		1. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate y el ajo. Licúe o pique finamente estos ingredientes. 2. Pique la carne de cerdo en cubos de tamaño uniforme y mezcle con los aliños y la sal (se recomienda que la carne se pique en cubos pequeños para que la cocción sea mas fácil y rápida). 3. Cocine la carne en un caldero con aceite caliente, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue. Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle consta mente, de lo contrario será a fuego medio o bajo. 4. Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. 5. Sirva caliente.		
		Tomate de aliño	20 g				
		Cebolla cabezona	8 g				
		Ajo	0,3 g				
		Aceite vegetal	2 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	 MND 02494  MND 00392  MND04807  MDN 02227  MND 03774						

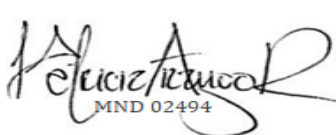
  La educación es de todos Mineducación  GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 1- MENÚ 3							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Bebida chocolatada	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agregue la cantidad de cocoa requerida para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. 4. Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. 5. Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. 6. Licúe hasta que mezcle uniformemente. 7. Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 8. Sirva caliente.		
		Cocoa sin azúcar	3 g				
		Panela	9g				
CEREALES	Arroz blanco	Arroz	40 g		Para preparar el arroz: 1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz. 4. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 5. Sirva caliente. 6. Reserve para posteriormente agregar al huevo revuelto. 7. Acompañar con pan blanco.		
		Aceite vegetal	1 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
	Pan bola	Pan bola	20 gr				
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS ORIGEN ANIMAL)	Huevo revuelto	Huevo de gallina tipo A	55 g		Para preparar el huevo revuelto: 1. Lave y desinfecte previamente los huevos 2. Rompa los huevos en un recipiente aparte del que se usará para la cocción. No los bata 3. Caliente un poco de margarina, agregue tandas de huevos según la capacidad de su utensilio, agregue la sal, tape y deje cocinar a fuego medio, mezcle un poco. 4. Adicione el arroz caliente 2 minutos antes de terminar la cocción del huevo, mezcle. 5. Sirva caliente.		
		Margarina suave de mesa	3 g				
		Sal yodada	0,3 g				
FRUTAS	Fruta entera	Fruta entera Grupo N°2	180 g		1. Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible. 2. Conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado, y en refrigeración hasta entregar. 3. Suministre una porción de fruta de mínimo 130g neto por beneficiario.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	 MND 02494  MND 00392  MND04807  MDN 02227  MND 03774						

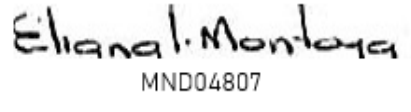
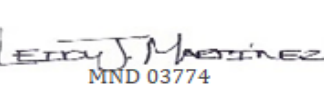
  La educación es de todos Mineducación  GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 1 - MENÚ 4

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Agua de panela con leche	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. 4. Licúe hasta que se mezcle uniformemente. 5. Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 6. Sirva fría o caliente.
		Panela	9 g		
CEREALES	Arepas asadas y galletas	Harina de maíz	50 g		Para preparar las arepas: 1. Mezcle el harina de maíz con la sal de manera homogénea y agregue agua a necesidad (si el agua no es potable debe estar hervida), amase y arme las arepas según el tamaño que corresponda a cada beneficiario. 2. Caliente las arepas, hasta que tomen una textura firme y un color más dorado 3. Disponga las arepas calientes sobre bandejas limpias y agregue la porción correspondiente de margarina sobre cada arepa. 4. Sirva caliente. 5. Adicione 2 unidades de galleta tipo soda por beneficiario.
		Margarina suave de mesa	3 g		
		Sal yodada	2 g		
		Galleta tipo soda (2 unidades)	16 g		
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS ORIGEN ANIMAL)	Carne de res desmechada	Carne de res magra	60 g		1. Pique la carne en trozos medianos para que la cocción sea mas rápida 2. Cocine muy bien la carne en agua con sal hasta que esté blanda y se pueda desmechar fácilmente. 3. Reserve un poco de caldo para la cocción posterior 4. Deje enfriar la carne y desmeche con un tenedor o cualquier otro utensilio evitando el exceso de manipulación. 5. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro, y píquelos finamente (evite repicar la cebolla y el cilantro para evitar que se amargue) 6. En un caldero ponga a calentar el aceite, agregue la cebolla, el ajo, el cilantro, y empiece a cocinar, cuando la cebolla se torne transparente, agregue el tomate picado, la sal y continúe la cocción. Esta cocción se puede realizar a fuego alto siempre que se esté mezclando constantemente. 7. Cuando el tomate esté suave, agregue la carne desmechada y el caldo de la cocción anterior que se necesite para evitar que se pegue. 8. Continúe con la cocción a fuego alto mezclando constantemente hasta que el líquido seque. 9. Sirva caliente junto con la arepa y las galletas.
		Tomate rojo	20 g		
		Cebolla cabezona	8,0 g		
		Ajo	0,3 g		
		Cilantro	1,0 g		
		Aceite vegetal	2 cc		
		Sal yodada	0,5 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	 MND 02494  MND 00392  MND04807  MDN 02227  MND 03774						

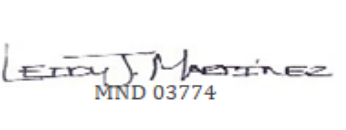
  La educación es de todos  Mineducación  GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA					MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 1 - MENÚ 5							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Sorbete de fruta	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario) 2. Si tuvo que hervirla, deje enfriar y reposar, de lo contrario, omita este paso. 3. Lave la fruta con abundante agua y desinfeste de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos. 4. De acuerdo a la fruta elegida para el sorbete, retire cáscara y semillas. 5. Vierta en la licuadora parte del agua y de la fruta, adicione un poco de azúcar y de leche en polvo. 6. Licúe hasta lograr una mezcla homogénea. 7. Mezcle la preparación anterior con el agua restante. 8. Repita los pasos 5, 6 y 7 hasta lograr una preparación homogénea . 9. Sirva frío.		
		Fruta de cosecha	60 g				
		Azúcar refinada	9 g				
CEREALES	Hamburguesa de proteína vegetal	Pan tipo hamburguesa	50 g		Recomendación para el proceso de servida de la hamburguesa Arme las hamburguesas por tandas y en el momento de servir para evitar que el pan se remoje y cambie su textura.		
		Tomate de chonto rodajas	36 g		1. Lave y desinfeste las verduras. 2. Pique el tomate en rodajas de tamaño similar.		
		Cebolla cabezona (caramelizada)	20 g		Para salsa de cebolla caramelizada: 3. Limpie la cebolla y córtela.		
		Margarina suave de mesa	2 g		4. En una sartén caliente, agregue la margarina hasta derretir, adicione la panela y mezcle para que posteriormente añada la cebolla.		
		Panela	2 g		5. Deje cocinar a fuego lento, de este modo, con los jugos de la cebolla, se irá produciendo la caramelización. Evite que la cebolla se queme, pues adquirirá un sabor muy amargo. Licue esta preparación hasta que quede homogénea tipo salsa.		
		Queso tipo Mozzarella	15 g (1 unidad)		4. Arme las hamburguesas: ponga en medio del pan, dos rodajas de tomate, la salsa de cebolla caramelizada, la carne de hamburguesa vegetal y el queso. Nota: Si no puede licuar la preparación, al inicio pique finamente la cebolla, y siga los demas pasos		
CEREALES	Papas a la francesa	Papa capira con cáscara	60 g		1. Lave y desinfeste las papas. 2. Pique en bastones de igual tamaño. 3. Caliente el aceite y agregue una tanda de papas picadas. 4. Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. 5. Cuando las papas estén bien cocidas y doradas, retire del aceite utilizando papel absorbente o ponga sobre un escurridor para retirar el exceso de grasa. 6. Agregue la sal al final mientras escurre de la fritura. 7. Espere a que el aceite esté caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de fritura y repita el proceso.		
		Aceite vegetal	5 cc				
		Sal yodada	0,5 g				
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS ORIGEN ANIMAL)	Proteína Vegetal	Lentejas	30 g		1. Remoje las lentejas desde la noche anterior con agua suficiente para que las tape. 2. En una olla, a fuego medio ponga agua con parte del ajo y la cebolla, deje hervir y baje del fuego, reserve para hidratar la proteína vegetal de soya. 3. Hidrate la proteína vegetal de soya en el agua que reservó previamente: Utilice 2 tazas de agua por 1 taza de proteína vegetal de soya. Deje hidratar por 5 a 10 minutos. 4. Lave y desinfeste la zanahoria. Pele y ralle. 5. Lave y desinfeste las otras verduras, pique en trozos medianos. 6. Licúe las lentejas remojadas y escurridas con la proteína vegetal hidratada, el ajo y la cebolla picada. 7. Mezcle el licuado de lentejas y proteína vegetal de soya con la zanahoria rallada, el huevo, la harina y la sal. 8. Arme las tortas de hamburguesa con la mezcla anterior y lleve a una plancha o sartén caliente con aceite. Selle a fuego medio. Recomendaciones generales para la preparación de las hamburguesas vegetales, la proteína vegetal de soya no necesita cocción por lo tanto no lo ponga a hervir. Las tortas deben ser planas tipo hamburguesa (no tipo albóndiga) La fritura se debe hacer por tandas, para la siguiente tanda debe calentar de nuevo el aceite. El aceite debe estar bien caliente antes de cada tanda de fritura.		
		Proteína vegetal de soya	10 g				
		Harina de trigo fortificada	10 g				
		Huevo tipo A	10 g				
		Ajo	0,3 g				
		Cebolla cabezona	8,0 g				
		Zanahoria	15 g				
		Aceite vegetal	6 cc				
		Sal yodada	0,5 g				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	 MND 02404  MND 00392  MND04807  MDN 02227  MND 03774						

  La educación es de todos Mineducación  GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 2 - MENÚ 6							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
FRUTA	Frutas para la preparación de la ensalada (deberá ofrecerse dos frutas diferentes)	Futas N°1 Banano, murrapo, mango, uchuva	90 g		1. Lave y desinfecte las frutas, en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible. 2. Porcione en trozos pequeños, garantizando la entrega de una porción de 180 g por beneficiario. 3. Agregue la porción de frutas correspondiente a cada beneficiario en un plato hondo. (Utilice un utensilio que le permite estandarizar la porción de fruta que debe servir en cada plato por beneficiario).		
		Futas N°2 Papaya, piña oro miel, melón, manzana	90 g				
CEREALES	Cereal de maíz en hojuelas NO azucarado enriquecido con vitaminas y minerales	Cereal de maíz en hojuelas NO azucarado enriquecido con vitaminas y minerales	30 g		1. En el plato hondo donde sirvió la fruta, agregue sobre ella la porción de cereal de maíz en hojuelas NO azucarado enriquecido con vitaminas y minerales del tamaño indicado según grupo de edad. (Procurar no adicionar con antelación el cereal a la fruta, con el fin de que no se ponga blando para le momento de ser consumido por los beneficiarios).		
PROTÉICO	Queso blanco	Queso blanco rallado	50 g		1. Retire el queso del empaque y enjuague con agua. Corte el queso en piezas que le permitan rallar. 2. Sujete el rallador sobre un recipiente y ralle el queso. 3. Conserve el queso rallado en un recipiente plástico con tapa en refrigeración, hasta el momento de servir. 4. Agregue el queso al final, en el plato de cada beneficiario después de servir la fruta y el cereal de maíz en hojuelas NO azucarado enriquecido con vitaminas y minerales. (Utilice un utensilio que le permita estandarizar la porción de queso que debe servir en cada plato por beneficiario).		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Yogur	Yogur	200 cc		1. Retire de refrigeración las bolsas de yogur, lave y desinfecte los empaques antes de servir. 2. Disponga en un recipiente plástico limpio, las bolsas de yogur sin el agua de lavado. 3. Entregue una bolsa por beneficiario, abriendo previamente con una tijera limpia. 4. Si dispone de yogur por litros, entregue en vaso 200 cc para cada beneficiario, de modo que este pueda agregarlo al cereal NO azucarado (que le ha sido servido en plato).		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMA Y MATRÍCULA PROFESIONAL	 MND 02494  MND 00392  MND04807  MDN 02227  MND 03774						

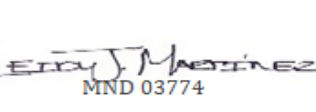
GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 2 - MENÚ 7							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Agua de panela con leche	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. 4. Licúe hasta que se mezcle uniformemente. 5. Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 6. Sirva fría o caliente.		
		Panela	9 g				
CEREALES	Arroz blanco	Arroz	40 g		Para preparar el arroz: 1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz. 4. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 5. Sirva caliente.		
		Aceite vegetal	1 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
	Tajada de maduro	Plátano hartón maduro	50 g		1. Lave y desinfecte los plátanos. Pele y corte en tajadas. 2. Caliente el aceite. 3. Agregue una tanda de tajadas de maduro y distribuya las unidades adecuadamente según el tamaño del sartén. 4. Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. 5. Cuando las tajadas estén bien cocidas y doradas, retire del aceite y disponga sobre un papel absorbente o coloque sobre un escurridor, para retirar el exceso de grasa. 6. Espere a que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repita el proceso. 7. Sirva caliente junto con la preparación anterior.		
		Aceite vegetal	5 cc				
	PROTÉICO	Calentaito PAE	Frijol	20 g		Para preparar los frijoles: 1. Ponga los frijoles a remojar desde el día anterior 2. Retire el agua de remojo y enjuague los frijoles a fin de retirar las sustancias antinutricionales del agua de remojo. 3. En una olla amplia u olla de presión vierta agua y empiece la cocción de los frijoles. 4. Sazone con un poco de la sal 5. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate, licúe estos ingredientes, junto con la zanahoria previamente cocida en los frijoles. 6. Lave y desinfecte la ahuyama, píquela en cubos pequeños y adicione junto con la zanahoria a los frijoles en cocción cuando estos estén un poco blandos. 7. Continúe la cocción de los frijoles 8. Termine la cocción cuando los frijoles estén bien cocidos y blandos 9. Sirva caliente Nota: Puede mezclarlo con el arroz.	
Ahuyama			15 g				
Tomate de aliño			20 g				
Cebolla junca			8 g				
Zanahoria			14 g				
Sal yodada			0.5 g				
Huevo revuelto con hogao		Huevo de gallina tipo A	55 g		1. Lave y desinfecte la cebolla y el tomate. 2. Pique la cebolla en trozos pequeños y el tomate en cubos. 3. Sofría la cebolla en el aceite a fuego medio durante unos minutos, cuando empiece a suavizar y dorar agregar el tomate en cubos. 4. Continúe con la cocción mezclando ocasionalmente. 5. Adicione parte de la sal a esta preparación. 6. Lave y desinfecte los huevos 7. En un recipiente limpio abra uno a uno los huevos. 8. Adicione los huevos a la preparación del hogao y la cantidad restante de la sal. 9. Posteriormente, revuelva los huevos desde el borde al centro del sartén hasta que tomen la dureza deseada. 10. Sirva caliente.		
		Tomate rojo	20 g				
		Cebolla junca	8 g				
		Aceite vegetal	1 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL							

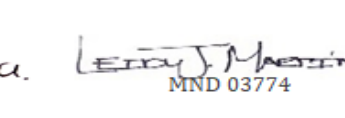
					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 2 - MENÚ 8							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Bebida fría con avena con leche	Leche en polvo entera	15 g		1. Hierva la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. 3. Vierta en la licuadora una parte del agua y agregue poco a poco la leche en polvo, la avena molida y el azúcar. 4. Licúe hasta que mezcle uniformemente. 5. Mezcle la preparación anterior con el agua restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 6. Sirva fría.		
		Avena molida	8 g				
		Azúcar refinada	9 g				
CEREALES	Arroz con espinaca	Arroz	40 g		Para preparar el arroz con espinaca: 1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Disponga en una licuadora la espinaca y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora pique finamente la espinaca). 4. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de espinaca. 5. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 6. Sirva caliente.		
		Espinaca	5 g				
		Aceite vegetal	1 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
	Puré de papa	Papa	70 g		1. Limpie, lave y desinfecte la papa. 2. Pélela y pártala en trozos medianos para que la cocción sea más rápida. 3. Caliente agua y agregue los trozos de papa. 4. Cuando el agua esté hirviendo, espere aproximadamente 5 a 10 minutos verificando que las papas estén bien cocidas y apague. 6. Retire el agua y deje enfriar un poco la preparación. 7. Con la preparación tibia, agregue la margarina de mesa y la sal. 8. Con un tenedor o cuchara grande triture las papas y mezcle. 9. Sirva caliente.		
		Margarina suave	5 g				
		Sal	0,3 g				
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS ORIGEN ANIMAL)	Carne de res guisada	Carne de res (Magra)	60 g		1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo y el tomate. Licúe estos ingredientes 2. Pique la carne en cubos de tamaño similar y mezcle con los aliños licuados (se recomienda que la carne se pique en cubos pequeños para que la cocción sea mas fácil y rápida). 3. Cocine la carne en un caldero bien caliente, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue. Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constantemente. 4. Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. 5. Sirva caliente.		
		Tomate de aliño	20 g				
		Cebolla cabezona	8 g				
		Ajo	0,3 g				
		Aceite vegetal	2 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TÉCNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMA Y MATRÍCULA PROFESIONAL							

  La educación es de todos Mineducación  GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 2 - MENÚ 9							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Sorbete de fruta	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario) 2. Si tuvo que hervirla, deje enfriar y reposar, de lo contrario, omita este paso. 3. Lave la fruta con abundante agua y desinfecte de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos. 4. De acuerdo a la fruta elegida para el sorbete, retire cáscara y semillas. 5. Vierta en la licuadora parte del agua y de la fruta, adicione un poco de azúcar y de leche en polvo. 6. Licúe hasta lograr una mezcla homogénea. 7. Mezcle la preparación anterior con el agua restante 8. Repita los pasos 5, 6 y 7 hasta lograr una preparación homogénea . 9. Sirva frío.		
		Fruta de cosecha	60 g				
		Azúcar refinada	9 g				
CEREALES	Pasta tornillo con hogao	Pasta tornillo	20 g		Para hidratar la proteína vegetal de soya: 1. Hidrate la proteína vegetal con caldo de verduras tibio (utilice las cascara de la cebolla, ajo, zanahoria para aromatizar el caldo de hidratación) en una proporción de dos partes de líquido. Deje en remojo 5 minutos, escurrir sin presionar y reservar. Para preparar el hogao: 1. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y la zanahoria. 2. Pique el tomate y la cebolla, y licuelos hasta que quede consistencia de salsa. 3. Ralle la zanahoria 4. Ponga al fuego los aliños licuados, y agregue la sal, el aceite y la zanahoria. 5. Deje cocinando hasta que la mezcla tome consistencia (empiece a espesar). 6. Adicione por último la proteína vegetal previamente hidratada evitando mayor cocción. 7. Incorpore todos los ingredientes hasta que la proteína se impregne de la salsa. Para preparar la pasta corta: 1. En una olla con agua suficiente e hirviendo, agregue la pasta y sal, deje cocinar durante 8 a 10 minutos o hasta que la pasta esté blanda pero firme. 2. Escurra la pasta y mezcle con la preparación anterior del hogao, revolviendo con cuidado para no dañar la pasta. 3. Sirva caliente la pasta con la salsa.		
		Sal yodada	0,3 g				
		Proteína vegetal de soya	5 g				
		Tomate de aliño	20 g				
		Cebolla cabezona	8 g				
		Zanahoria	20 g				
		Aceite vegetal	2 cc				
		Ajo	0.3 g				
	Croqueta De plátano maduro	Plátano hartón maduro	70 g		1. Hidrate la proteína vegetal con caldo de verduras tibio, en una proporción de dos partes de liquido por una de proteína vegetal. Deje en remojo 5 minutos, escurrir y reservar 2. Lave y desinfecte los plátanos 2. Pele los plátanos (asegúrese que estén bien maduros, si no lo están dele una pequeña cocción). 3. Póngalos en una olla u otro recipiente y macháquelos hasta convertirlos en puré. 4. Agregue los demás ingredientes, la harina de trigo, la panela, la sal y la proteína vegetal hidratada previamente, hasta obtener una masa consistente, buscando una masa agridulce. 5. En un sartén o recipiente para freír, caliente la cantidad de aceite. 6. Arme las croquetas y ponga a freír hasta que estén doradas. 7. Sirva		
		Proteína vegetal de soya	3 g				
		Harina de trigo fortificada	10 g				
		Panela	2g				
		Sal yodada	0.3 g				
Aceite vegetal		5					
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS ORIGEN ANIMAL)	Huevo cocido	Huevo de gallina tipo A	55 g		1. Coloque una olla con el agua requerida según los huevos que se van a cocinar y deje hasta que hierva 2. Lave y desinfecte los huevos requeridos de acuerdo a la tabla guía para la desinfección de alimentos 3. Agregue los huevos a la olla con el agua hirviendo y deje por 8 minutos. (Opcionalmente agregue una pizca de sal y cascara de limón al agua, para que el huevo descascare fácil) 4. Baje la olla después del tiempo suficiente para que se cocinen los huevos, elimine el agua caliente para evitar sobre cocción de los huevos y deje reposar por 5 minutos. 5. Descascare los huevos cocinados, adicione la sal y sirva.		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	 MND 02494  MND 00392  MND04807  MDN 02227  MND 03774						

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 2 - MENÚ 10							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Bebida chocolatada	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agregue la cantidad de cocoa requerida para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. 4. Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. 5. Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. 6. Licúe hasta que mezcle uniformemente. 7. Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 8. Sirva caliente.		
		Cocoa sin azúcar	3 g				
		Panela	9 g				
CEREALES	Papas a la francesa	Papa capira con cáscara	150 g		1. Lave y desinfecte las papas. 2. Pique en bastones de igual tamaño. 3. Caliente el aceite y agregue una tanda de papas picadas. 4. Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. 5. Cuando las papas estén bien cocidas y doradas, retire del aceite utilizando papel absorbente o ponga sobre un escurridor para retirar el exceso de grasa. 6. Agregue la sal al final mientras escurre de la fritura. 7. Espere a que el aceite esté caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repita el proceso.		
		Aceite vegetal	10 cc				
		Sal yodada	0,5 g				
PROTÉICO	Carne de cerdo salteada	Carne de cerdo (Magra)	60 g		1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo y el tomate. Ralle o licúe estos ingredientes, agregue la sal, para preparar los aliños. 2. Pique la carne en julianas (tiras delgadas) y mezcle con los aliños. 3. Saltee o sofría la carne aliñada en un caldero bien caliente con el aceite, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue. Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constantemente. 4. Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. 5. Sirva caliente.		
		Tomate de aliño	10 g				
		Cebolla cabezona	4 g				
		Ajo	0,3 g				
		Aceite vegetal	2 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
FRUTAS	Fruta entera	Fruta entera Grupo N°1	180 g		1. Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible. 2. Conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado, y en refrigeración hasta entregar. 3. Suministre una porción de fruta de mínimo 130g neto por beneficiario.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL							

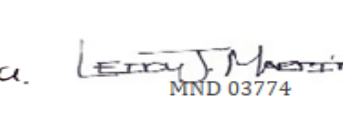
  La educación es de todos Mineducación					 GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA			GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS										
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA										
CONVENIO		GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ								
DEPARTAMENTO		ANTIOQUIA			MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN				
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO		
		RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar		
SEMANA 3 - MENÚ 11										
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION					
LÁCTEOS Y DERIVADOS		Leche en polvo entera	15 g		Para preparar la leche 1. En una olla a fuego alto disponga la cantidad de agua necesaria para preparar el arroz con leche. Tenga en cuenta que para esta preparación sería tres partes de agua por la medida de arroz a utilizar para la atención de los beneficiarios. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Agregue parte de la canela y la panela previamente lavada. 3. Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. 4. Licúe hasta que se mezcle uniformemente. 5. Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea.					
		Panela	9 g							
CEREAL Y PROTÉICO	Arroz con leche	Queso blanco o campesino	40 g		Para hidratar la proteína vegetal 1. Tome una cantidad de la preparación de leche y panela y canela. Hidrate la proteína vegetal de soya y dejela conservando en este liquido por 5 minutos. Tenga en cuenta que la proteína se hidrata una porción de proteína en dos partes de liquido. 2. Escorra la proteína vegetal y reserve la proteína hidratada hasta el final. No descarte el liquido, este lo usará en el resto de la preparación Para preparar el arroz con leche 1. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 2. En la olla en la tiene la preparación de leche, panela y canela y con el liquido escurrido y sobrante con el que hidrató la proteína vegetal, ponga a cocinar el arroz revolviendo constantemente hasta que el arroz este blando. 3. En un recipiente distinto ralle el queso y reserve. 4. Mezcle en la parte final de la cocción del arroz con la proteína vegetal hidratada previamente y agregue la crema de leche y el queso rallado. 5. Realice una coccion adicional por 5 minutos más. 6. Sirva acompañando la preparación con las galletas tipo soda.					
		Proteína vegetal de soya	5 g							
		Crema de Leche	5 g							
		Arroz	20 g							
		Canela en polvo	0.01 g							
	Galletas	Galletas tipo soda	16 g (2 unidades)							
FRUTAS	Fruta entera	Fruta entera Grupo N°2	180 g		1. Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible. 2. Conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado, y en refrigeración hasta entregar. 3. Suministre una porción de fruta de mínimo 130g neto por beneficiario.					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA						
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	 MND 02494  MND 00392  MND04807  MDN 02227  MND 03774									

  La educación es de todos Mineducación					 GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA			GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS										
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA										
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ									
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO			
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar			
SEMANA 3 - MENÚ 12										
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION					
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Sorbete de fruta	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario) 2. Si tuvo que hervirla, deje enfriar y reposar, de lo contrario, omita este paso. 3. Lave la fruta con abundante agua y desinfecte de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos. 4. De acuerdo a la fruta elegida para el sorbete, retire cáscara y semillas. 5. Vierta en la licuadora parte del agua y de la fruta, adicione un poco de azúcar y de leche en polvo. 6. Licúe hasta lograr una mezcla homogénea. 7. Mezcle la preparación anterior con el agua restante 8. Repita los pasos 5, 6 y 7 hasta lograr una preparación homogénea . 9. Sirva frío.					
		Fruta de cosecha	60 g							
		Azúcar refinada	9 g							
CEREALES	Arroz con zanahoria	Arroz	40 g		Para preparar el arroz con zanahoria: 1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Disponga en una licuadora la zanahoria y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora ralle la zanahoria). 4. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de zanahoria. 5. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 6. Sirva caliente.					
		Zanahoria	14 g							
		Aceite vegetal	1 cc							
		Sal yodada	0,3 g							
PROTÉICO	Carne de cerdo en bistec	Carne de cerdo (Magra)	60 g		1. Lave y desinfecte la papa, el tomate, la cebolla, la zanahoria, el ajo y el cilantro. Licúe el tomate con la cebolla, el cilantro y el ajo, en poca agua. 2. Porcione la carne en filetes (rebanadas delgadas) para que la cocción sea más rápida. 3. Cocine la carne en poca agua con los aliños licuados, la sal y el aceite. Esta cocción se debe hacer a fuego medio en olla tapada. 4. Despunte y pique en cubos pequeños o rodajas (de acuerdo a la aceptación), la zanahoria previamente lavada y desinfectada 6. Trocee la papa (previamente lavada y desinfectada) en cubos medianos. 7. Agregue la papa y la zanahoria a la carne cuando ésta haya ablandado; si es necesario agregue un poco más de agua para que la preparación no se seque y mezcle bien pero suavemente evitando que las papas se desbaraten, agregue un poco de sal. 8. Termine la cocción en fuego alto y con la olla destapada buscando que el agua evapore un poco. 9. Sirva caliente.					
		Papa	60 g							
		Tomate de aliño	20 g							
		Cebolla cabezona	8 g							
		Zanahoria	20 g							
		Ajo	0,3 g							
		Cilantro	0,5 g							
		Aceite vegetal	4 cc							
		Sal yodada	0,5 g							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA						
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	 MND 02494  MND 00392  MND04807  MDN 02227  MND 03774									

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025			
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS								
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA								
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ							
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar	
SEMANA 3 - MENÚ 13								
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION			
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Agua de panela con leche	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. 4. Licúe hasta que se mezcle uniformemente. 5. Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 6. Sirva fría o caliente.			
		Panela	9 g					
CEREAL	Pasta tipo espagueti	Pasta tipo espagueti	25 g		Para preparar pastas: 1. Lave y desinfecte la cebolla y el tomate. Pique cada uno. 2. Ponga al fuego los aliños picados y agregue la sal y el aceite. Deje cocinando hasta que estén cocidos 3. Deje reposar la mezcla de aliños cocidos, y si es posible licúe hasta que quede consistencia de salsa (sin grumos). 4. En una olla de agua suficiente e hirviendo, agregue la pasta y la sal; y deje cocinar durante 8 a 10 minutos o hasta que la pasta esté blanda pero firme 5. Retire del fuego, elimine el agua y enjuague la pasta cocida con agua fría para parar el proceso de cocción y no se ablande en exceso. 6. Escorra la pasta y mezcle con la preparación anterior de la salsa, revolviendo con cuidado para no dañar la pasta.			
		Cebolla cabezona	4 g					
		Tomate de aliño	10 g					
		Aceite vegetal	2 g					
		Sal yodada	0.3 g					
	Tajada de maduro	Plátano hartón maduro	70 g		1. Lave y desinfecte los plátanos. Pele y corte en tajadas. 2. Caliente el aceite. 3. Agregue una tanda de tajadas de maduro y distribuya las unidades adecuadamente según el tamaño del sartén. 4. Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. 5. Cuando las tajadas estén bien cocidas y doradas, retire del aceite y disponga sobre un papel absorbente o coloque sobre un escurridor, para retirar el exceso de grasa. 6. Espere a que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repita el proceso. 7. Sirva caliente junto con la preparación anterior.			
		Aceite vegetal	7 cc					
	PROTÉICO	Goulash de carne de res con proteína vegetal en salsa	Carne de res (magra)	30 g		1. Porcione la carne de res en cuadritos medianos y póngala a cocinar en agua junto con la sal. Cuando la carne tenga consistencia blanda, separe agua caliente suficiente para cubrir la cantidad de carne y deseche el resto. 2. En un recipiente amplio deposite la proteína vegetal de soya y remójela con el agua de cocción caliente de la carne cocida hasta que se cubra completamente (el agua debe estar caliente para la hidratación). 3. Deje aproximadamente 15 minutos y cuando la proteína vegetal de soya aumente su tamaño escurra el exceso de agua lo mejor posible. 4. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate y la zanahoria. Licúe o pique finamente el tomate, la cebolla y el ajo. 5. Ponga al fuego los aliños licuados o picados y agregue el aceite y la zanahoria rallada o picada finamente en cuadritos. 6. Deje cocinando hasta que la mezcla tome consistencia (empiece a espesar). 7. Agregue la proteína vegetal de soya (previamente hidratada) a la mezcla de zanahoria y aliños. 8. Someta a cocción por unos minutos junto con la carne cocida y en trozos. 9. Agregue el orégano y el laurel 10. Revuelva bien y sirva caliente.		
			Proteína vegetal de soya	10 g				
			Cebolla cabezona	8 g				
Tomate de aliño			20 g					
Zanahoria			10 g					
Ajo			0.3 g					
Orégano seco			0,3 g					
Laurel seco			0,6 g					
Aceite vegetal			4 cc					
Sal yodada			0,5 g					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA				
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL								

 La educación es de todos Mineducación  GOVERNACIÓN DE ANTIOQUIA				GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025				
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS								
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA								
CONVENIO		GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO		ANTIOQUIA			MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
		RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 3 - MENÚ 14					
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Chocolate con leche	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agregue la cantidad de cocoa requerida para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. 4. Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. 5. Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. 6. Licúe hasta que mezcle uniformemente. 7. Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 8. Sirva caliente.
		Cocoa sin azúcar	5 g		
		Panela	9 g		
CEREAL	Arroz rojo	Arroz	40 g		Para preparar el arroz rojo: 1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Disponga en una licuadora el pimentón y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora pique finamente el pimentón). 4. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de pimentón. 5. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 6. Sirva caliente.
		Pimentón	5 g		
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
	Torta de avena y banano	Avena en hojuelas	10 g		1. Lave y desinfecte el banano, retire la cáscara. 2. Triture el banano, formando un puré rústico. 3. Agregue la avena en hojuela, adicione el huevo y la sal, mezcle todo muy bien hasta obtener una masa húmeda que se permita moldear. 4. Ponga a calentar el aceite en un recipiente y agregue las tortas del tamaño para cada beneficiario. 5. Deje freír las tortas hasta que estén doradas y ponga de ser posible sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa o póngalas a escurrir. 6. Si no es posible freír todas las tortas al tiempo, espere a que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repita el proceso. 7. Sirva caliente junto con el arroz.
		Banano	20 g		
		Huevo de gallina Tipo A	8 g		
		Aceite vegetal	5 cc		
		Sal yodada	0.3 g		
	Lentejas guisadas con carne de cerdo	Lentejas	20 g		1. Limpie las lentejas y déjelas en agua desde el día anterior (remojo). 2. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro. Licúe estos ingredientes. 3. Pique la carne de cerdo en cubos de tamaño uniforme y mezcle con los aliños licuados y la sal (se recomienda que la carne se pique en cubos pequeños para que la cocción sea mas fácil y rápida). 4. Cocine un poco hasta que dore la carne, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue, hasta que dore un poco. 5. Agregue agua a la carne a fuego alto y adicione las lentejas (previamente enjuagadas y sin el agua del remojo). 6. Lave y desinfecte la zanahoria y la papa, retire las partes defectuosas. 7. Adicione la zanahoria en pedazos grandes (para luego licuar) 8. Pique finamente las papas y agregue al agua con la lenteja, la carne y la zanahoria. 9. Retire la zanahoria cuando esté blanda y licúe con parte del agua de la cocción, junto con el cilantro previamente lavado y desinfectado, y agregue a la preparación anterior. 10. Adicione la sal estipulada para esta preparación. 11. Cocine a fuego alto, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. 12. Cuando estén blandas las lentejas y con consistencia un poco espesa, apague y tape. 13. Sirva caliente.
		Carne de cerdo	30 g		
		Papa capira	20 g		
		Zanahoria	14 g		
		Tomate de aliño	20 g		
		Cebolla cabezona	8 g		
		Ajo	0.3 g		
		Cilantro	0.5 g		
		Sal yodada	0,3 g		
FRUTAS	Fruta entera	Fruta entera Grupo N°1	180 gr		1. Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible. 2. Conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado, y en refrigeración hasta entregar. 3. Suministre una porción de fruta de mínimo 130g neto por beneficiario.

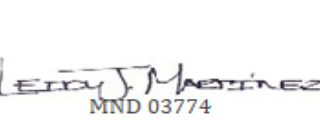
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA	
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL			

					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 3 - MENÚ 15							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Agua de panela con leche	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. 4. Licúe hasta que se mezcle uniformemente. 5. Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 6. Sirva fría o caliente.		
		Panela	9 g				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz	40 g		1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz. 4. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 5. Sirva caliente.		
		Aceite vegetal	1 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
	Papa criolla salteada	Papa criolla	70 g		1. Limpie, lave y desinfecte las papas. 2. En un sartén caliente agregue el aceite de esta preparación. 3. Cuando el aceite esté caliente agregue las papas y saltéelas. Revuélvalas constantemente, hasta obtener un dorado uniforme. 4. Cuando ya estén cocidas y doradas retire del aceite y escurra con papel absorbente o deje en un escurridor y allí agregue el resto de la sal. 5. Sirva caliente.		
		Aceite vegetal	5 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
PROTEICO	Huevo revuelto con aliños	Huevo de gallina Tipo A	55 gr		1. Lave y desinfecte previamente los huevos, el tomate y la cebolla 2. Pique el tomate y la cebolla en trozos pequeños 3. Rompa los huevos en un recipiente aparte del que se usará para la cocción. No los bata. 4. En un sartén, caliente un poco de margarina, agregue cebolla, revuelva hasta que esté un poco transparente. 5. Agregue el tomate picado y un poquito de la sal de la preparación, mezcle hasta que el hogao se vea un poco cocido. 6. Adicione una cantidad de huevos según la capacidad de su utensilio, agregue la sal, tape y deje cocinar a fuego medio, mezcle un poco. 5. De acuerdo a la cantidad de huevos por preparar, realice el mismo procedimiento por tandas. 6. Sirva caliente.		
		Margarina suave de mesa	3 gr				
		Tomate de aliño	20 gr				
		Cebolla cabezona	8 gr				
		Sal yodada	0.3 gr				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL							

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO		GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANA					
DEPARTAMENTO		ANTIOQUIA			MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 4 - MENÚ 16							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
LACTEOS Y DERIVADOS	Chocolate con leche	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agregue la cantidad de cocoa requerida para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. 4. Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. 5. Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. 6. Licúe hasta que mezcle uniformemente. 7. Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 8. Sirva caliente.		
		Cocoa sin azúcar	3 g				
		Panela	9 g				
CEREALES	Arroz con zanahoria	Arroz	40 g		Para preparar el arroz con zanahoria: 1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Disponga en una licuadora la zanahoria y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora ralle la zanahoria). 4. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de zanahoria. 5. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 6. Sirva caliente.		
		Zanahoria	14 g				
		Aceite vegetal	1 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
PROTÉICO	Huevo revuelto con maduro	Huevo de gallina Tipo A	55 g		Plátano maduro frito: 1. Lave y desinfecte los huevos y los plátanos maduros. 2. Pele los plátanos y corte en cuadros pequeños 3. Disponga de un sartén a fuego medio con el aceite 4. Agregue el plátano picado al sartén con el aceite caliente y revuelva ocasionalmente evitando que se pegue o dore de manera excesiva. 5. En un recipiente limpio abra uno a uno los huevos. 6. Agregue los huevos al sartén cuando el plátano haya tomado un color dorado (puede previamente batir los huevos si lo desea). 7. Agregue la sal correspondiente a la preparación. 8. Revuelva los huevos desde el borde al centro de la sartén hasta que tomen la dureza deseada. 9. Sirva caliente.		
		Plátano hartón maduro	50 g				
		Aceite vegetal	4 g				
		Sal yodada	0,5 g				
FRUTAS	Fruta entera	Fruta entera Grupo N°1	180 g		1. Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible. 2. Conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado, y en refrigeración hasta entregar. 3. Suministre una porción de fruta de mínimo 130g neto por beneficiario.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA		
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL							
SEMANA 4 - MENÚ 17							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Sorbete de fruta	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario) 2. Si tuvo que hervirla, deje enfriar y reposar, de lo contrario, omite este paso. 3. Lave la fruta con abundante agua y desinfecte de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos. 4. De acuerdo a la fruta elegida para el sorbete, retire cáscara y semillas. 5. Vierta en la licuadora parte del agua y de la fruta, adicione un poco de azúcar y de leche en polvo. 6. Licúe hasta lograr una mezcla homogénea. 7. Mezcle la preparación anterior con el agua restante 8. Repita los pasos 5, 6 y 7 hasta lograr una preparación homogénea . 9. Sirva frío.		
		Fruta de cosecha	60 g				
		Azúcar refinada	9 g				
CEREALES	Arroz blanco	Arroz	40 g		Para preparar el arroz: 1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz. 4. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 5. Sirva caliente.		
		Aceite vegetal	1 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
	Puré de plátano maduro	Plátano hartón maduro	70 g		1. Limpie, lave y desinfecte los plátanos. 2. Pélelos y pártalos en trozos medianos de igual tamaño para que la cocción sea más rápida. 3. Caliente agua y agregue los trozos de plátano. 4. Cuando el agua esté hirviendo, espere aproximadamente 5 a 10 minutos verificando que los plátanos estén bien cocidas y apague. 6. Retire el agua y deje enfriar un poco la preparación. 7. Con la preparación tibia, agregue la margarina de mesa y la sal. 8. Con un tenedor o cuchara grande triture los plátanos y mezcle. 9. Sirva caliente.		
		Margarina suave de mesa	6 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
PROTÉICO	Carne de cerdo guisada	Carne de cerdo magra	60 g		1. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate y el ajo. Licúe estos ingredientes. 2. Pique la carne de cerdo en cubos de tamaño uniforme y mezcle con los aliños licuados y la sal (se recomienda que la carne se pique en cubos pequeños para que la cocción sea mas fácil y rápida). 3. Cocine la carne en un caldero con aceite caliente, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue. Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constamente, de lo contrario será a fuego medio o bajo. 4. Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. 5. Sirva caliente.		
		Tomate de aliño	20 g				
		Cebolla cabezona	8 g				
		Ajo	0,3 g				
		Aceite vegetal	2 cc				
		Sal yodada	0,3 g				

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO		GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANA					
DEPARTAMENTO		ANTIOQUIA			MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 4 - MENÚ 18							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Chocolate con leche	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agregue la cantidad de cocoa requerida para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. 4. Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. 5. Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. 6. Licúe hasta que mezcle uniformemente. 7. Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 8. Sirva caliente.		
		Cocoa sin azúcar	3 g				
		Panela	9 g				
CEREALES	Patacón de Guineo	Guineo	140 g		1. Lave y desinfecte los guineos. Pele y pique según la porción requerida para cada beneficiario. Nota: Para conservar el guineo sin que se mature, conservar en refrigeración. 2. Caliente el aceite y agregue las porciones que se acomoden según el tamaño del sartén 3. Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja 4. Cuando el guineo este dorado retire del aceite, coloque sobre un escurridor o papel absorbente y agregue un poco de sal. 5. Espere que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar con otra tanda de porciones de guineo y repita el proceso. 6. Deje enfriar un poco las porciones y aplaste, dando forma al patacón. 7. Repita la fritura con las porciones ya aplastadas siguiendo las mismas indicaciones y agregue la cantidad de sal restante de esta preparación. 8. Sirva caliente.		
		Aceite vegetal	6 cc				
		Sal	0,3 g				
	Galletas	Galletas tipo soda	16 g (2 Unidades)		1. Sirva la preparación anterior con las unidades de galletas indicadas		
PROTÉICO	Carne de res desmechada con queso	Carne de res (Magra)	60 g		1. Porcione la carne en trozos medianos para que la cocción sea mas rápida. 2. Cocine muy bien la carne en agua con sal hasta que esté blanda y se pueda desmechar fácilmente. 3. Deje enfriar y desmeche con un tenedor u otro utensilio que cumpla el objetivo, evitando el exceso de manipulación. 4. Reserve un poco de caldo para la cocción posterior. 5. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate y el ajo, píquelos finamente (evite repicar la cebolla para que no se torne amarga). 6. En un caldero ponga a calentar el aceite, agregue la cebolla, el ajo, la sal y empiece a cocinar, cuando la cebolla se torne transparente, agregue el tomate en cubos y continúe la cocción. Esta cocción se puede hacer a fuego alto siempre que se esté mezclando constantemente. 7. Cuando el tomate esté suave, agregue la carne desmechada y el caldo de la cocción anterior que se necesite. 8. Continúe con la cocción a fuego alto mezclando constantemente hasta que el líquido seque. 9. Sirva la carne desmechada guisada caliente encima del patacón. 10. Ralle el queso y póngalo encima del patacón o de la carne desmechada.		
		Tomate de aliño	20 g				
		Cebolla cabezona	8 g				
		Ajo	0,3 g				
		Aceite vegetal	1 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
		Queso	15 g				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA			
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL		MND 00392 MND04897 MON 02227 MND 03774					

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANA						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
SEMANA 4 - MENÚ 19							
GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION		
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Bebida chocolatada	Leche en polvo entera	15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc de la bebida a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agregue la cantidad de cocoa requerida para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. 4. Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. 5. Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. 6. Licúe hasta que mezcle uniformemente. 7. Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 8. Sirva caliente.		
		Cocoa sin azúcar	3 g				
		Panela	9g				
CEREALES	Arroz rojo	Arroz	40 g		1. Para preparar el arroz rojo: En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Disponga en una licuadora el pimentón y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora pique finamente el pimentón). 4. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de pimentón. 5. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 6. Sirva caliente.		
		Pimentón	5 g				
		Aceite vegetal	1 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
	Puré de yuca	Yuca	60 g		1. Para preparar el puré de yuca: 1. Lave y desinfecte las yucas. 2. Pele la yuca, píquela en trozos. 3. En una olla amplia u olla de presión caliente agua y agregue la yuca y un poco de la sal. 4. Continúe la cocción hasta que la yuca esté blanda 5. Retire el agua y deje enfriar un poco la preparación. 7. Con la preparación tibia, agregue la margarina de mesa y la sal. 8. Con un tenedor o cuchara grande triture la yuca y mezcle. 9. Sirva caliente.		
		Margarina suave de mesa	6 cc				
Sal yodada		0,3 g					
PROTEICO	Carne de cerdo salteada	Carne de cerdo (Magra)	60 g		1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo y el tomate. Ralle o licúe estos ingredientes, agregue la sal, para preparar los aliños. 2. Pique la carne en julianas (tiras delgadas) y mezcle con los aliños. 3. Saltee o sofría la carne aliñada en un caldero bien caliente con el aceite, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue . Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constamente. 4. Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. 5. Sirva caliente.		
		Tomate de aliño	10 g				
		Cebolla cabezona	4 g				
		Ajo	0,3 g				
		Aceite vegetal	2 cc				
		Sal yodada	0,3 g				
FRUTAS	Fruta entera	Fruta entera Grupo N°3	180 g		1. Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible. 2. Conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado, y en refrigeración hasta entregar. 3. Suministre una porción de fruta de mínimo 130g neto por beneficiario.		
		NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA	
FIRMA Y MATRÍCULA PROFESIONAL	MND04897 MND 03724						

				 La educación es de todos		 Mineducación		 GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA		GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025							
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS																	
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA																	
CONVENIO		GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ															
DEPARTAMENTO		ANTIOQUIA					MUNICIPIO		MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN								
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	N/A		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		N/A		ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
		RAIZAL	N/A		ROM	N/A		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X		Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar					
SEMANA 4 - MENÚ 20																	
GRUPO DE ALIMENTO		PREPARACIÓN	INGREDIENTES		PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION										
LÁCTEOS Y DERIVADOS		Agua de panela con leche	Leche en polvo entera		15 g		1. Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). 2. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. 3. Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. 4. Licúe hasta que se mezcle uniformemente. 5. Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. 6. Sirva fría o caliente.										
			Panela		9 g												
CEREALES		Arroz blanco	Arroz		40 g		Para preparar el arroz: 1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz. 4. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 5. Sirva caliente.										
			Aceite vegetal		1 cc												
			Sal yodada		0,3 g												
PROTÉICO		Frijoles con arroz	Frijol		20 g		Para preparar los frijoles: 1. Ponga los frijoles a remojar desde el día anterior 2. Retire el agua de remojo y enjuague los frijoles a fin de retirar las sustancias antinutricionales del agua de remojo. 3. En una olla amplia u olla de presión vierta agua y empiece la cocción de los frijoles y la zanahoria. 4. Sazone con un poco de la sal. 5. Continúe la cocción de los frijoles y termine cuando los frijoles estén bien cocidos y blandos 6. Lave y desinfecte la cebolla y el tomate, píquelos y licúe estos ingredientes, junto con la zanahoria previamente cocida en los frijoles. Agregue esta mezcla a los frijoles y deje cocinar un poco más, hasta que tome una consistencia más espesa. 7. Sirva caliente										
			Zanahoria		14 g												
			Tomate de aliño		20 g												
			Cebolla cabezona		8 g												
			Sal yodada		0,3 g												
CEREALES		Plátano hartón maduro	Plátano hartón maduro		50 g		Para preparar el plátano: 1. Lave y desinfecte los plátanos. 2. Pele y corte en cubos pequeños. 3. Caliente el aceite y agregue una tanda de trozos de plátano. 4. Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. 5. Cuando los trocitos estén dorados, retirar del aceite y poner sobre un escurridor. 6. Espere que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repetir el proceso. 7. Sirva caliente sobre los frijoles tipo cazuela.										
			Aceite vegetal		5 cc												
PROTÉICO		Huevo Frito	Huevo de gallina Tipo A		55 g		1. Lave y desinfecte los huevos. 2. Disponga un sartén a fuego medio y agregue el aceite. 3. Agregue los huevos uno a uno apenas el aceite esté caliente, tomando medidas para evitar quemaduras. 4. Deje sofreír hasta que tome textura dura y uniforme, retire y ponga en el escurridor o papel absorbente. 5. Sirva caliente.										
			Aceite vegetal		2 cc												
			Sal yodada		0,3 g												
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						EQUIPO TÉCNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ETC ANTIOQUIA											
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL		 Gloria Amparo Hoyos MND 00392										 Elianal Montoya MND04807		 Jhon Carlos MND 02227		 Leticia MND 01774	

  La educación es de todos Mineducación  GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA					CICLO DE MINUTA PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2025 ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN		
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar
RECOMENDACIÓN	Forma de preparación o conservación						
HIDRATACIÓN DE PROTEÍNA VEGETAL	Para realizar la hidratación de la proteína vegetal para una preparación salada, tener en cuenta: Nota: Puede utilizar para sazonar el caldo de la hidratación: la cáscara de verduras, de papa, frutas, raíces (limpias), el residuo restante de cualquier vegetal como el corazón y las puntas de tomate, cebolla, especias naturales. 1. Previamente, lave y desinfecte vegetales y frutas que vaya a emplear. Utilice los vegetales que requiera e incluso la cáscara de estos y cáscara de frutas. 2. En una olla, caliente agua suficiente para duplicar la cantidad de proteína vegetal. 3. Agregue al agua caliente, los vegetales, cáscaras, demás vegetales y un poco de sal para sazonar. Una vez hierva el caldo, se apaga. 4. Agregue la proteína al caldo caliente, deje reposar por 3 a 5 minutos. 5. Escorra la proteína hidratada. 6. Puede reservar el caldo para usar en la preparación. Para realizar la hidratación de la proteína vegetal para una preparación dulce tener en cuenta: Nota: Puede utilizar para sazonar el caldo de la hidratación: la cáscara y corazones de frutas, panela.						
CILANTRO	Para evitar la pérdida de materia prima podemos realizar como preliminar pasta de cilantro: Opción 1: 1. Lave y desinfecte el cilantro. 2. Corte en trozos medianos para evitar atascar la licuadora. 3. En una licuadora, licue el cilantro picado con aceite vegetal. 4. Conserve en refrigeración en un recipiente con tapa debidamente rotulado y con la fecha de elaboración del preliminar. Opción 2: 1. Lave y desinfecte el cilantro. Dejar escurrir 2. Corte en trozos medianos 3. En un recipiente plástico con tapa pone servilleta en la parte de abajo y poner el cilantro. 4. Conserve en refrigeración						
ESPINACA	Para evitar la pérdida de materia prima podemos realizar como preliminar pasta de espinaca: 1. Lavar, desinfectar y deshojar la espinaca (no utilizar el tallo). 2. En una licuadora, licuar el cilantro picado con aceite vegetal. 3. Conservar en refrigeración en un recipiente con tapa debidamente rotulado y con la fecha de elaboración del preliminar.						
GUINEO	Para suspender el proceso de maduración para obtener un optimo resultado, se puede conservar el guineo de las siguientes maneras: - Opción 1: Almacenarlos en refrigeración. - Opción 2: 1. Lavar y desinfectar. 2. Pelarlos y almacenarlos en bolsa transparente en congelador. 3. Rotular la bolsa con el nombre del alimento y la fecha de realización del almacenamiento.						