GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

ALCALDÍA MUNICIPAL DE PEQUE

GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2026

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA - SECRETARIA DE EDUCACIÓN						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	PEQUE		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD /**	N/A	**AFROCOLOMBIANO /**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ETNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación

SEMANA 2 - MENÚ 6

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA ZANAHORIA	Cerdo, lomo, crudo	60 g	60 g	1/4 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte los vegetales. Limpie y desinfecte los utensilios antes de iniciar la preparación. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo y la zanahoria. 2. Pique finamente la cebolla y el ajo. 3. Pele la zanahoria y corte en circulos pequeños. 4. Corte el lomo de cerdo en trozos pequeños o en tiras. 5. Caliente el aceite en una olla o sartén. 6. Sofría la cebolla y el ajo hasta que estén fragantes. 7. Agregue la carne de cerdo y sofría hasta que cambie de color. 8. Añada la zanahoria y la sal. 9. Mezcle bien y cocine a fuego medio hasta que la carne esté bien cocida y la zanahoria blanda. 10. Revise sabor y ajuste si es necesario.
		Cebolla cabezona, cruda	5 g	5 g		
		Ajo, crudo	0,3 g	0,1 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	25 g	20 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	3 cc	3 cc		
SOPA	SOPA DE GUINEO	Plátano popocho, verde, crudo	80 g	60 g		**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte los vegetales antes de usarlos. Mantenga limpios y desinfectados los utensilios y la superficie de trabajo. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte el plátano, la zanahoria y la papa. 2. Pele el plátano popocho o guineo y córtelo en rodajas o trozos pequeños. 3. Pele la papa y córtela en cubos pequeños. 4. Pele la zanahoria y rallela. 5. Coloque el agua en la olla y lleve al fuego. 6. Agregue el achiote al agua para dar color. 7. Incorpore el plátano, la papa y la zanahoria. 8. Cocine a fuego medio hasta que los alimentos estén blandos. 9. Añada la sal y mezcle bien. 10. Deje hervir unos minutos más y apague el fuego.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12 g	10 g		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	40 g	35 g		
		Agua	100 ml	100 ml		
		Achiote	0,1 g	0,1 g		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	45 g	45 g	1/2 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. Lave el arroz con agua potable antes de usar. **Preparación paso a paso** 1. Pique finamente la cebolla cabezona. 2. Coloque la olla en el fogón y encienda a fuego medio. 3. Agregue el aceite (2 cc) y deje calentar. 4. Sofría la cebolla hasta que esté transparente. 5. Añada el arroz lavado y revuelva por unos segundos. 6. Agregue el agua (100 ml) por cada participante. 7. Incorpore la sal (0,5 g) y mezcle. 8. Deje cocinar a fuego medio hasta que el agua se consuma. En caso de olla arrocera deje cocinar hasta que la olla arrocera indique que el arroz está listo. 9. Tape la olla, baje el fuego y deje cocinar por unos minutos más. 10. Apague el fuego y deje reposar antes de servir.
		Cebolla cabezona, cruda	3 g	2 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
		Agua	100 ml	100 ml		
ACOMPAÑANTE	TAJADA DE PAPA	Sal	0,5 g	0,5 g	1/4 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte las papas antes de usarlas. Mantenga los utensilios limpios y desinfectados. **Preparación paso a paso** 1. Lave bien las papas y desinféctelas. 2. Corte las papas con cáscara en tajadas delgadas y uniformes. 3. Coloque el sartén al fuego y agregue el aceite. 4. Cuando el aceite esté caliente, agregue las tajadas de papa. 5. Fría a fuego medio hasta que estén doradas por ambos lados. 6. Retire las papas del sartén y escurra el exceso de aceite. 7. Agregue la sal y mezcle suavemente.
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100 g	80 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
ENSALADA	ENSALADA RAYADITA (PEPINO - ZANAHORIA) + ADEREZO (LIMON - SAL)	Pepino Cohombro, crudo	60 g	40 g	1/5 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte el pepino y la zanahoria. Mantenga los utensilios limpios y desinfectados. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte el pepino y la zanahoria. 2. Pele la zanahoria. 3. Ralle la zanahoria finamente. 4. Ralle el pepino o córtelo en tiras delgadas. 5. Coloque el pepino y la zanahoria en un recipiente limpio. 6. Agregue la sal. 7. Exprima el limón y añada el jugo a la ensalada. 8. Mezcle suavemente hasta integrar bien todos los ingredientes.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	40 g	30 g		
		Limón, crudo	5 g	3 g		
BEBIDA	SORBETE DE FRUTA	Fruta de cosecha	90 g	80 g	1 VASO	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Colóquese gorro, tapabocas y delantal limpio. Limpie y desinfecte la superficie de trabajo y los utensilios. Verifique que la fruta esté fresca, madura y en buen estado. **Preparación paso a paso** 1. Lavado y desinfección de la fruta 2. Lave la fruta con abundante agua potable. 3. Desinféctela según el protocolo del restaurante escolar. 4. Enjuáguela nuevamente con agua potable. 5. Preparación de la fruta 6. Pele la fruta si es necesario. 7. Retire semillas, cáscaras o partes no comestibles. 8. Corte la fruta en trozos pequeños. 9. Mezclado de ingredientes 10. Coloque la fruta en la licuadora. 11. Agregue la leche en polvo. 12. Añada el azúcar. 13. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea y suave. **Congelación** 14. Vierta la mezcla en un recipiente limpio. 15. Lleve al congelador hasta que tome una textura firme tipo sorbete. 16. Si es posible, remueva la mezcla una o dos veces durante la congelación para mejorar la textura.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15 g	15 g		
		Azúcar blanco, granulado	10 g	10 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**AMPARO ALMANZA OCHOA**		
FIRMA	Amparo Almanza O.	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 01041**

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

ALCALDÍA MUNICIPAL DE PEQUE

GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2026

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA - SECRETARIA DE EDUCACION						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	PEQUE		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD /**	N/A	**AFROCOLOMBIANO /**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ETNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación

SEMANA 2 - MENU 7

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	TORTA DE CARNE	Res, carne magra, cruda	60 g	60 g	1 UNIDAD MEDIANA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte el pimentón y la cebolla. Mantenga los utensilios y superficies limpios. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte el pimentón y la cebolla. 2. Pique finamente el pimentón y la cebolla. 3. Coloque la carne molida en un recipiente limpio. 4. Agregue el pimentón, la cebolla y la sal. 5. Incorpore la harina de trigo y mezcle bien hasta obtener una masa homogénea. 6. Forme una torta o hamburguesa con la mezcla. 7. Caliente el sartén y agregue el aceite. 8. Coloque la torta de carne en el sartén. 9. Cocine a fuego medio, dorando por ambos lados, hasta que esté bien cocida por dentro. 10. Retire del fuego.
		Pimentón rojo, crudo	10 g	8 g		
		Cebolla cabezona, cruda	9 g	7 g		
		Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	10 g	10 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	3 cc	3 cc		
SOPA	SOPA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	60 g	30 g	1 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte la ahuyama, la zanahoria y la papa. Mantenga los utensilios limpios y desinfectados. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte la ahuyama, la zanahoria y la papa. 2. Pele la ahuyama y retire las semillas. 3. Corte la ahuyama en cubos pequeños. 4. Pele la zanahoria y córtela en rodajas o cubos pequeños. 5. Pele la papa y córtela en cubos pequeños. 6. Coloque el agua en la olla y lleve al fuego. 7. Agregue la ahuyama, la zanahoria y la papa. 8. Cocine a fuego medio hasta que los alimentos estén blandos. 9. Añada la sal y mezcle bien. 10. Deje hervir unos minutos más y apague el fuego.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30,0	20,0		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	40,0	25,0		
		Agua	100 ml	100 ml		
CEREAL	ARROZ ESPECIAL	Arroz blanco, pulido, crudo	45 g	45 g	1/2 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte todos los vegetales. Mantenga limpios y desinfectados los utensilios y superficies. **Preparación paso a paso** **Preparaciones previas (obligatorias)** Arveja seca 1. Un día antes, coloque la arveja seca en remojo con agua. 2. Al día siguiente, elimine el agua del remojo. 3. Cocine la arveja en agua limpia hasta que esté blanda. 4. Escúrrala y resérvela para la preparación. Plátano 5. Pele el plátano verde. 6. Córtelo en cubos pequeños. 7. Sofría previamente en una pequeña cantidad de aceite hasta que esté ligeramente dorado. 8. Reserve. 9. Pique finamente la cebolla. 10. Corte la zanahoria en cubos pequeños. 11. Pique el pimentón en trozos pequeños. 12. Caliente la olla y agregue el aceite. 13. Sofría la cebolla hasta que esté transparente. 14. Agregue la zanahoria y el pimentón, mezcle y sofría por unos minutos. 15. Añada el arroz y mezcle bien. 16. Incorpore la arveja previamente cocida. 17. Agregue el plátano sofrito. 18. Añada el agua y la sal. 19. Mezcle suavemente. 20. Cocine a fuego medio hasta que el arroz esté seco y bien cocido. 21. Tape, deje reposar unos minutos y apague el fuego.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	20 g	15 g		
		Pimentón rojo, crudo	10 g	8 g		
		Arveja seca, cruda	10 g	10 g		
		Plátano hartón, verde, crudo	35 g	25 g		
		Cebolla cabezona, cruda	4 g	2 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
		Agua	100 ml	100 ml		
ACOMPAÑANATE	PAPA EN CASCOS	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120 g	100 g	1/4 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave muy bien las papas para retirar tierra e impurezas. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. **Preparación paso a paso** 1. Lave bien la papa con la cáscara. 2. Corte la papa en cascos (trozos grandes). 3. Coloque los cascos de papa en una olla con agua. 4. Cocínelos por unos minutos hasta que estén ligeramente blandos. 5. Escúrralos y déjelos reposar. 6. Coloque una sartén en el fogón y agregue el aceite (3 cc). 7. Deje calentar el aceite a fuego medio. 8. Agregue los cascos de papa con cuidado. 9. Fríalos hasta que estén dorados por todos los lados. 10. Retírelos del aceite con una espumadera. 11. Espolvoree la sal (0,5 g) y mezcle suavemente.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA + ADEREZO (LIMON - SAL)	Zanahoria, sin cáscara, cruda	80 g	70 g	1/5 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte la zanahoria. Mantenga los utensilios limpios y desinfectados. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte la zanahoria. 2. Pele la zanahoria. 3. Ralle la zanahoria finamente. 4. Coloque la zanahoria rallada en un recipiente limpio. 5. Agregue la sal. 6. Exprima el limón y añada el jugo. 7. Mezcle suavemente hasta integrar bien.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Limón, crudo	5 g	2 g		
BEBIDA	SORBETE DE FRUTA	Fruta de cosecha	90 g	80 g	1 VASO	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Colóquese gorro, tapabocas y delantal limpio. Limpie y desinfecte la superficie de trabajo y los utensilios. Verifique que la fruta esté fresca, madura y en buen estado. **Preparación paso a paso** 1. Lavado y desinfección de la fruta 2. Lave la fruta con abundante agua potable. 3. Desinféctela según el protocolo del restaurante escolar. 4. Enjuáguela nuevamente con agua potable. Preparación de la fruta 5. Pele la fruta si es necesario. 6. Retire semillas, cáscaras o partes no comestibles. 7. Corte la fruta en trozos pequeños. 8. Mezclado de ingredientes 9. Coloque la fruta en la licuadora. 10. Agregue la leche en polvo. 11. Añada el azúcar. 12. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea y suave. **Congelación** 13. Vierta la mezcla en un recipiente limpio. 14. Lleve al congelador hasta que tome una textura firme tipo sorbete. 15. Si es posible, remueva la mezcla una o dos veces durante la congelación para mejorar la textura.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15 g	15 g		
		Azúcar blanco, granulado	10 g	10 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**AMPARO ALMANZA OCHOA**		
FIRMA	Amparo Almanza O.	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 01041**

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

ALCALDÍA MUNICIPAL DE PEQUE

GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2026

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA - SECRETARIA DE EDUCACION						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	PEQUE		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD /**	N/A	**AFROCOLOMBIANO /**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ETNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación

SEMANA 2 - MENÚ 8

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO ENTERO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	55 g	50 g	1 UNIDAD	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Limpie y desinfecte la superficie de trabajo. Verifique que el huevo esté en buen estado (cáscara limpia y sin grietas). **Preparación paso a paso** 1. Coloque la sartén en la cocina y encienda el fuego medio. 2. Agregue 2 cucharadas de aceite a la sartén. 3. Deje calentar el aceite por unos segundos. 4. Rompa el huevo con cuidado y colóquelo en la sartén. 5. Espolvoree 0,5 g de sal sobre el huevo. 6. Deje cocinar hasta que la clara esté bien cocida. 7. Si es necesario, voltee el huevo con la espátula y cocine un poco más. 8. Retire el huevo de la sartén y colóquelo en un plato.
		Sal	0,5	0,5		
		Aceite	2 cc	2 cc		
LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOL	Frijol cargamanto rosado, crudo	30 g	30 g	1 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte los vegetales. Mantenga limpios y desinfectados los utensilios y superficies. **Preparación paso a paso** Preparaciones previas (obligatorias) Frijol 1. Un día antes, deje el frijol en remojo con suficiente agua. 2. Al día siguiente, elimine el agua del remojo. 3. Cocine el frijol en agua limpia hasta que esté blando. 4. Reserve el fríjol cocido para la preparación. Plátano maduro 5. Pele el plátano maduro. 6. Píquelo en cubos pequeños. 7. Sofríalo previamente en una pequeña cantidad de aceite hasta que esté ligeramente dorado. 8. Reserve. 9. Pique finamente la cebolla y el ajo. 10. Corte la zanahoria en cubos pequeños. 11. Pique el tomate en cubos pequeños. 12. Corte la carne de cerdo en trozos pequeños. 13. Caliente la olla y agregue el aceite. 14. Sofría la cebolla y el ajo hasta que estén fragantes. 15. Agregue la carne de cerdo y sofría hasta que esté bien cocida. 16. Añada el tomate y la zanahoria, mezcle bien. 17. Incorpore el fríjol previamente cocido. 18. Agregue el plátano maduro sofrito. 19. Añada el agua y la sal. 20. Mezcle bien y deje cocinar a fuego medio por unos minutos hasta que espese ligeramente. 21. Apague el fuego.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8 g	6 g		
		plátano hartón, maduro, crudo	50 g	40 g		
		Tomate, crudo	10 g	8 g		
		Cerdo, carne magra, cruda	15 g	15 g		
		Ajo, crudo	0,3 g	0,1 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Cebolla cabezona, cruda	7 g	6 g		
		Agua	100 ml	100 ml		
		Aceite	3 cc	3 cc		
ENSALADA	ENSALADA CRIOLLA (REPOLLO-ZANAHORIA) + ADEREZO (LIMÓN - SAL)	Repollo blanco, crudo	70 g	50 g	1/5 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte el repollo y la zanahoria. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte el repollo y la zanahoria. 2. Corte el repollo en tiras delgadas. 3. Pele la zanahoria y ráyela o píquela finamente. 4. Coloque el repollo y la zanahoria en un recipiente limpio. 5. Agregue la sal (0,5 g). 6. Exprima el limón y agréguelo a la mezcla. 7. Mezcle suavemente hasta integrar todos los ingredientes.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30 g	20 g		
		Limón, crudo	5 g	3 g		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	45 g	45 g	1/2 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. Lave el arroz con agua potable antes de usar. **Preparación paso a paso** 1. Pique finamente la cebolla cabezona. 2. Coloque la olla en el fogón y encienda a fuego medio. 3. Agregue el aceite (2 cc) y deje calentar. 4. Sofría la cebolla hasta que esté transparente. 5. Añada el arroz lavado y revuelva por unos segundos. 6. Agregue el agua (100 ml) por cada participante. 7. Incorpore la sal (0,5 g) y mezcle. 8. Deje cocinar a fuego medio hasta que el agua se consuma. En caso de olla arrocera deje cocinar hasta que la olla arrocera indique que el arroz está listo. 9. Tape la olla, baje el fuego y deje cocinar por unos minutos más. 10. Apague el fuego y deje reposar antes de servir.
		Cebolla cabezona, cruda	3 g	2 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
		Agua	100 ml	100 ml		
BEBIDA	SORBETE DE FRUTA	Fruta de cosecha	90 g	80 g	1 VASO	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Colóquese gorro, tapabocas y delantal limpio. Limpie y desinfecte la superficie de trabajo y los utensilios. Verifique que la fruta esté fresca, madura y en buen estado. **Preparación paso a paso** Lavado y desinfección de la fruta Lave la fruta con abundante agua potable. Desinféctela según el protocolo del restaurante escolar. Enjuáguela nuevamente con agua potable. Preparación de la fruta Pele la fruta si es necesario. Retire semillas, cáscaras o partes no comestibles. Corte la fruta en trozos pequeños. Mezclado de ingredientes Coloque la fruta en la licuadora. Agregue la leche en polvo. Añada el azúcar. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea y suave. **Congelación** Vierta la mezcla en un recipiente limpio. Lleve al congelador hasta que tome una textura firme tipo sorbete. Si es posible, remueva la mezcla una o dos veces durante la congelación para mejorar la textura.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15 g	15 g		
		Azúcar blanco, granulado	10 g	10 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**AMPARO ALMANZA OCHOA**		
FIRMA	Amparo Almanza O.	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 01041**

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

ALCALDÍA MUNICIPAL DE PEQUE

GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2026

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA - SECRETARIA DE EDUCACION						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	PEQUE		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD /**	N/A	**AFROCOLOMBIANO /**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ETNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación

SEMANA 2 - MENU 9

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	CARNE DESMECHADA EN SALSA CRIOLLA	Cerdo, lomo, crudo	60 g	60 g	1/4 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el ajo. Mantenga limpios y desinfectados los utensilios. **Preparación paso a paso** Lave el lomo de cerdo. Coloque la carne en una olla con agua y cocínela hasta que esté bien cocida. Retire la carne, deje enfriar un poco y desméchela con un tenedor o con las manos limpias. Pique finamente la cebolla y el ajo. Pique el tomate en cubos pequeños. Caliente el sartén y agregue el aceite. Sofría la cebolla y el ajo hasta que estén fragantes. Agregue el tomate y cocine hasta formar una salsa. Incorpore la carne desmechada. Agregue la sal y mezcle bien. Cocine unos minutos más para integrar sabores y apague el fuego.
		Tomate, crudo	15 g	10 g		
		Cebolla cabezona, cruda	15 g	10 g		
		Ajo, crudo	0,3 g	0,1 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	5 cc	5 cc		
SOPA	SOPA DE VERDURAS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	50 g	30 g	1 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte todas las verduras. Mantenga limpios y desinfectados los utensilios y superficies. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte todas las verduras. 2. Pele la papa sabanera, la zanahoria y la ahuyama. 3. Retire semillas y cáscara dura de la ahuyama. 4. Corte todas las verduras en cubos pequeños. 5. Pique finamente la cebolla. 6. Coloque el agua en la olla y lleve al fuego. 7. Agregue el achiote para dar color. 8. Incorpore todas las verduras y la cebolla. 9. Cocine a fuego medio hasta que las verduras estén blandas. 10. Añada la sal y mezcle bien. 11. Deje hervir unos minutos más y apague el fuego.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Ahuyama, cruda	50 g	30 g		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	30 g	25 g		
		Habichuela, cruda	30 g	25 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30 g	20 g		
		Cebolla cabezona, cruda	6 g	4 g		
		Agua	100 ml	100 ml		
		Achiote	0,1 g	0,1 g		
CEREAL	ARROZ ATRIGADO	Arroz blanco, pulido, crudo	45 g	45 g	1/2 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte la zanahoria. Mantenga limpios y desinfectados los utensilios y superficies. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte la zanahoria. 2. Pele la zanahoria y córtela en cubos pequeños. 3. Coloque la olla al fuego y agregue el aceite. 4. Sofría ligeramente la zanahoria. 5. Añada el arroz y la pasta alimenticia. 6. Mezcle bien todos los ingredientes. 7. Agregue el agua y la sal. 8. Mezcle nuevamente. 9. Cocine a fuego medio hasta que el arroz y la pasta estén blandos y el agua se haya absorbido. 10. Tape la olla, baje el fuego y deje terminar la cocción. 11. Apague el fuego y deje reposar unos minutos.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10 g	10 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8 g	8 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
		Agua	100 ml	100 ml		
ACOMPAÑANTE	PAPA COCIDA SALADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100 g	80 g		**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave muy bien las papas para retirar tierra e impurezas. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. **Preparación paso a paso** 1. Lave bien la papa con la cáscara. 2. Corte la papa en mitades o trozos grandes, si es necesario. 3. Coloque las papas en una olla. 4. Agregue agua potable hasta cubrirlas. 5. Lleve la olla al fuego medio. 6. Agregue la sal (0,5 g). 7. Deje cocinar hasta que las papas estén blandas. 8. Verifique la cocción con un cuchillo. 10. Apague el fuego. 11. Escurra el agua.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
ENSALADA	ENSALADA VERDE (PEPINO-REPOLLO) + ADEREZO (LIMÓN - SAL)	Pepino Cohombro, crudo	35 g	25 g	1/5 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte el pepino y el repollo. Mantenga limpios y desinfectados los utensilios. **Preparación paso a paso** Lave y desinfecte el pepino y el repollo. Corte el pepino en rodajas delgadas o en tiras. Pique el repollo en tiras finas. Coloque el pepino y el repollo en un recipiente limpio. Agregue la sal. Exprima el limón y añada el jugo. Mezcle suavemente hasta integrar bien todos los ingredientes.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Repollo blanco, crudo	45 g	35 g		
		Limón, crudo	5 g	3 g		
BEBIDA	SORBETE DE FRUTA	Fruta de cosecha	90 g	80 g	1 VASO	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Colóquese gorro, tapabocas y delantal limpio. Limpie y desinfecte la superficie de trabajo y los utensilios. Verifique que la fruta esté fresca, madura y en buen estado. **Preparación paso a paso** Lavado y desinfección de la fruta Lave la fruta con abundante agua potable. Desinféctela según el protocolo del restaurante escolar. Enjuáguela nuevamente con agua potable. Preparación de la fruta Pele la fruta si es necesario. Retire semillas, cáscaras o partes no comestibles. Corte la fruta en trozos pequeños. Mezclado de ingredientes Coloque la fruta en la licuadora. Agregue la leche en polvo. Añada el azúcar. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea y suave. **Congelación** Vierta la mezcla en un recipiente limpio. Lleve al congelador hasta que tome una textura firme tipo sorbete. Si es posible, remueva la mezcla una o dos veces durante la congelación para mejorar la textura.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15 g	15 g		
		Azúcar blanco, granulado	10 g	10 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**AMPARO ALMANZA OCHOA**		
FIRMA	Amparo Almanza O.	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 01041**

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

ALCALDÍA MUNICIPAL DE PEQUE

GUÍA DE PREPARACIÓN CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE ANTIOQUIA 2026

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA - SECRETARIA DE EDUCACION						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	PEQUE	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD /**	N/A	**AFROCOLOMBIANO /**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ETNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación

SEMANA 2 - MENÚ 10

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	TORTA DE ATÚN	Atún, enlatado en aceite	60 g	60 g	2 UNIDADES MEDIANAS	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. Verifique que la lata de atún esté en buen estado. **Preparación paso a paso** 1. Lave y deseinfetela lata de atún. Abrala 2. Escurra completamente el aceite del atún y deséchelo. 3. Coloque el atún en un recipiente y desmenúcelo con un tenedor. 4. Pique finamente la cebolla y el pimentón. 5. Agregue la cebolla y el pimentón al atún. 6. Incorpore la harina de trigo. 7. Agregue el huevo y mezcle bien. 8. Añada la sal (0,5 g por beneficiario) y mezcle hasta obtener una preparación homogénea. 9. Coloque la sartén en el fogón y agregue el aceite (5 cc). 10. Deje calentar el aceite a fuego medio. 11. Tome porciones de la mezcla y colóquelas en la sartén. 12. Cocine las tortas hasta que estén doradas por ambos lados. 13. Retírelas del fuego cuando estén bien cocidas.
		Pimentón rojo, crudo	15 g	10 g		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10 g	10 g		
		Huevo de gallina, entero, crudo	10 g	5 g		
		Cebolla cabezona, cruda	15 g	10 g		
		Aceite	3 cc	3 cc		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
SOPA	SOPA DE TORTILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara,	50 g	30 g	1 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte las papas y la cebolla. Mantenga limpios y desinfectados los utensilios. **Preparación paso a paso** 1. Preparación de la tortilla 2. En un recipiente, mezcle el huevo con la harina y una pizca de sal. 3. Caliente un sartén con una pequeña cantidad de aceite. 4. Vierta la mezcla y prepare una tortilla delgada. 5. Retire del sartén, deje enfriar y córtela en tiras. Reserve. 6. Preparación de la sopa 7. Lave y desinfecte las papas y la cebolla. 8. Pele la papa sabanera y corte ambas papas en cubos pequeños. 9. Pique finamente la cebolla. 10. Coloque el agua en la olla y lleve al fuego. 11. Agregue el achiote. 12. Incorpore las papas y la cebolla. 13. Cocine a fuego medio hasta que las papas estén blandas. 14. Agregue la sal y mezcle bien. 15. Incorpore las tiras de tortilla. 16. Deje hervir unos minutos más y apague el fuego.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Huevo de gallina, entero, crudo	10 g	5 g		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	30 g	25 g		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5 g	5 g		
		Cebolla cabezona, cruda	6 g	4 g		
		Agua	100 ml	100 ml		
		Aceite	2 cc	2 cc		
		Achiote	0,1 g	0,1 g		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	45 g	45 g	1/2 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. Lave el arroz con agua potable antes de usar. **Preparación paso a paso** 1. Pique finamente la cebolla cabezona. 2. Coloque la olla en el fogón y encienda a fuego medio. 3. Agregue el aceite (2 cc) y deje calentar. 4. Sofría la cebolla hasta que esté transparente. 5. Añada el arroz lavado y revuelva por unos segundos. 6. Agregue el agua (100 ml) por cada participante. 7. Incorpore la sal (0,5 g) y mezcle. 8. Deje cocinar a fuego medio hasta que el agua se consuma. En caso de olla arrocera deje cocinar hasta que la olla arrocera indique que el arroz está listo. 9. Tape la olla, baje el fuego y deje cocinar por unos minutos más. 10. Apague el fuego y deje reposar antes de servir.
		Cebolla cabezona, cruda	3 g	2 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
		Agua	100 ml	100 ml		
ACOMPAÑANTE	FOSFORITOS DE PAPA	Sal	0,5 g	0,5 g	1/4 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte las papas. Mantenga limpios y desinfectados los utensilios. **Preparación paso a paso** 1. Lave bien las papas y desinféctelas. 2. Corte las papas con cáscara en tiras delgadas tipo fosforito. 3. Coloque el sartén al fuego y agregue el aceite. 4. Cuando el aceite esté caliente, agregue las papas. 5. Fría a fuego medio hasta que estén doradas y crocantes. 6. Retire las papas del sartén y escurra el exceso de aceite. 7. Agregue la sal y mezcle suavemente.
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120 g	100 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
ENSALADA	ENSALADA GLOW (TOMATE- ZANAHORIA - PEPINO) + ADEREZO (LIMÓN - SAL)	Pepino Cohombro, crudo	30 g	25 g	1/5 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese correctamente las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte todas las verduras. Utilice utensilios limpios y desinfectados. **Preparación paso a paso** Lave y desinfecte el pepino, la zanahoria y el tomate. Pele la zanahoria y rállala finamente. Corte el pepino en rodajas delgadas o cubos pequeños. Corte el tomate en cubos pequeños. Coloque todos los vegetales en un recipiente limpio. Agregue el jugo de limón. Añada la sal. Mezcle suavemente hasta integrar bien los ingredientes.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30 g	20 g		
		Tomate, crudo	20 g	15 g		
		Limón, crudo	5 g	3 g		
BEBIDA	MAZAMORRA	Mazamorra	40 g	40 g	1 VASO	**Higiene y seguridad** Lávese las manos correctamente con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Verifique que los utensilios estén limpios y desinfectados. Use agua potable para todas las preparaciones. **Preparación paso a paso** A. Cocción de la mazamorra Lave la mazamorra (maíz) con agua potable. Colóquela en una olla con suficiente agua potable. Cocine a fuego medio hasta que el grano esté blando y la preparación tenga consistencia espesa. Revuelva constantemente para evitar que se pegue. B. Preparación de la leche en polvo En la licuadora, agregue agua potable y la leche en polvo. Licúe hasta que la leche quede completamente disuelta y sin grumos. C. Mezcla final Agregue la leche ya licuada a la olla con la mazamorra. Mezcle bien y continúe la cocción por unos minutos más, sin dejar de revolver. Retire del fuego cuando la preparación esté homogénea. D. Preparación del bocadillo Entregar una unidad por beneficiario
		Leche de vaca, entera, en polvo	15 g	15 g		
		Bocadillo	20 g	20 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**AMPARO ALMANZA OCHOA**		
FIRMA	Amparo Almanza O.	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 01041**