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 / PUEBLO**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ETNICA**	X	Establecimientos educativos

SEMANA 3 - MENÚ 11

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	CARNE DE CERDO PICADA	Cerdo, lomo, crudo	60 g	60 g	1/4 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese correctamente las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Limpie y desinfecte los utensilios antes de iniciar. Utilice agua potable durante toda la preparación. **Preparación paso a paso** A. Alistamiento de ingredientes 1. Lave el tomate con agua potable. 2. Pique el tomate en cubos pequeños. 3. Corte el lomo de cerdo en trozos pequeños (picado), retirando exceso de grasa visible. B. Cocción 4. Coloque el aceite en una olla o sartén y caliente a fuego medio. 5. Agregue la carne de cerdo picada. 6. Sofría hasta que la carne cambie de color y esté bien cocida. 7. Añada el tomate picado y mezcle bien. 8. Agregue la sal. 9. Continúe la cocción hasta que el tomate se desintegre ligeramente y forme una salsa.
		Tomate, crudo	12,5 g	10,0		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
LEGUMINOSA	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	30 g	30 g	1 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese correctamente las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte los utensilios y superficies. Utilice únicamente agua potable. **Preparación paso a paso** A. Preparaciones previas Seleccione la lenteja, retirando impurezas. Lave la lenteja con abundante agua potable. Remoje la lenteja en agua potable desde el día anterior. Al día siguiente, deseche el agua de remojo y reserve la lenteja. B. Alistamiento de ingredientes Lave el tomate y la cebolla. Pique el tomate y la cebolla en cubos pequeños. Pele la papa, lávela y córtela en cubos medianos. C. Cocción Coloque la olla al fuego y agregue el aceite. Sofría la cebolla hasta que esté transparente. Agregue el tomate y cocine hasta formar un guiso. Incorpore la lenteja escurrida y mezcle. Agregue el agua potable. Cocine a fuego medio hasta que la lenteja esté blanda. Añada la papa y la sal. Continúe la cocción hasta que la papa esté cocida y el guiso espese ligeramente.
		Tomate, crudo	15 g	10 g		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	30,0	25 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Cebolla cabezona, cruda	6 g	4 g		
		Aceite	1 cc	1 cc		
		Agua	100 ml	100 ml		
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	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	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 el plátano antes de pelarlo. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. **Preparación paso a paso** 1. Pele el plátano maduro. 2. Corte el plátano en rodajas delgadas (moneditas). 3. Coloque la sartén en el fogón y encienda a fuego medio. 4. Agregue el aceite (3 cc) y deje calentar. 5. Coloque las moneditas de plátano en la sartén con cuidado. 6. Fríalas hasta que estén doradas por ambos lados. 7. Retírelas del aceite con una espumadera. 8. Déjelas escurrir el exceso de aceite.
		Aceite	2 cc	2 cc		
ENSALADA	ENSALADA BICOLOR (TOMATE - PEPINO) + ADEREZO (LIMÓN - SAL)	Tomate, crudo	45 g	40 g	1/5 TAZA	**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 los alimentos estén frescos y en buen estado. **Preparación paso a paso** 1. Lavado de los vegetales 2. Lave el tomate y el pepino cohombro con abundante agua potable. 3. Desinféctelos según el protocolo del restaurante escolar. 4. Enjuáguelos nuevamente con agua potable. Preparación del tomate 5. Retire el tallo si lo tiene. 6. Corte el tomate en cubos medianos o en rodajas. 7. Coloque el tomate en el recipiente limpio. Preparación del pepino cohombro 8. Retire las semillas si es necesario. 9. Corte en rodajas o cubos similares al tomate. 10. Agréguelo al recipiente junto con el tomate. Aderezo 11. Exprima el limón y agregue el jugo a la ensalada. 12. Añada la sal. 13. Mezcle suavemente para no maltratar los vegetales.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Pepino Cohombro, crudo	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** 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 EDUCACIÓN						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	PEQUE		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos

SEMANA 3 - MENU 12

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	SUDADO (CARNE DE RES - PAPA, ZANAHORIA)	Res, carne magra, cruda	60 g	60 g	Carne: 1/4 pocillo Papa: 2 tajadas	**Higiene y seguridad** Lávese correctamente las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte superficies y utensilios. Utilice únicamente agua potable. **Preparación paso a paso** A. Alistamiento de ingredientes 1. Corrte la carne en trozos medianos. 2. Lave el tomate, la cebolla, el pimentón y la zanahoria. 3. Pique el tomate, la cebolla y el pimentón en cubos pequeños. 4. Pele la zanahoria y córtela en rodajas. 5. Lave la papa con cáscara y córtela en trozos medianos. 6. Pele y triture el ajo. B. Preparación del sudado 7. Coloque la olla al fuego medio. 8. Agregue la carne de res y sofría ligeramente. 9. Incorpore el ajo y el achiote, mezcle bien. 10. Agregue la cebolla, el tomate y el pimentón. 11. Sofría hasta obtener un guiso homogéneo. 12. Añada la zanahoria y la papa. 13. Agregue agua potable hasta cubrir parcialmente los ingredientes. 14. Incorpore la sal y mezcle. 15. Tape la olla y cocine a fuego medio hasta que la carne esté blanda y las verduras cocidas.
		Tomate, crudo	10 g	8 g		
		Cebolla cabezona, cruda	6 g	5 g		
		Pimentón rojo, crudo	10 g	8 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30 g	20 g		
		Achiote, seco	0,1 g	0,1 g		
		Ajo, crudo	0,5 g	0,5 g		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120 g	100 g		
		Sal	0,5 g	0,5 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	7 cc	7 cc		
		Agua	100 ml	100 ml		
ACOMPAÑANTE	PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	80 g	50 g	1 TROZO MEDIANO	**Higiene y seguridad** Lavado de manos según protocolo. Limpieza y desinfección de área, utensilios y equipos. Verificar disponibilidad de ingredientes y cantidades establecidas. Lave y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. **Preparación paso a paso** Selección 1. Seleccionar plátanos hartón maduros, sin golpes, sin moho ni deterioro. Lavado 2. Lavar el plátano con agua potable antes de pelar. Pelado 3. Retirar completamente la cáscara. Corte 4. Cortar el plátano en trozos medianos o rodajas, de tamaño uniforme. Cocción 5. Colocar el plátano en una olla limpia. 6. Agregar 100 ml de agua potable. 7. Llevar a cocción a fuego medio. 8. Cocción final 9. Cocinar durante 10 a 15 minutos, hasta que el plátano esté blando. 10. Escurrido
		Agua	100 ml	100 ml		
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		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	Panela	10 g	10 g		**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. Use agua potable. **Preparación paso a paso** 1. Coloque agua potable en una olla y lleve al fuego. 2. Agregue la panela (10 g por beneficiario) y revuelva hasta que se disuelva completamente. 3. Apague el fuego y reserve el agua de panela caliente. 4. Coloque en la licuadora la leche en polvo (15 g por beneficiario). 5. Agregue un poco de agua potable tibia. 6. Licúe por unos segundos hasta que la leche esté bien disuelta y sin grumos. 7. Agregue la mezcla de leche al agua de panela. 8. Revuelva bien hasta integrar.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15 g	15 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 EDUCACIÓN						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	PEQUE		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos

SEMANA 3 - MENÚ 13

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	55 g	50 g	1/3 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Limpieza y desinfección de área, utensilios y equipos. Verificar disponibilidad de ingredientes y cantidades establecidas. **Preparación paso a paso** 1. Lave la papa y la cebolla con agua potable. 2. Lave externamente los huevos antes de usarlos. Preparar la papa 4. Pele la papa. 5. Corte la papa en cubos pequeños o cuadritos. 6. Coloque la margarina en una sartén. 7. Lleve a fuego medio. 8. Agregue la papa y sofría hasta que esté bien cocida y ligeramente dorada. 9. Retire del fuego y reserve. 10. Pique la cebolla en trozos pequeños. Preparar el huevo 11. Rompa los huevos en un recipiente limpio. 12. Agregue la sal. 13. Bata ligeramente con un tenedor. 14. Sofreír la cebolla 15. En la misma sartén, agregue la cebolla. 16. Sofría hasta que esté transparente. 17. Mezclar 18. Agregue la papa frita a la cebolla. 19. Mezcle suavemente. 20. Incorpore el huevo batido. 21. Cocinar 22. Revuelva constantemente. 23. Cocine hasta que el huevo esté completamente cocido. 24. Apague el fuego. 25. Sirva caliente.
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30 g	20 g		
		Cebolla cabezona, cruda	6 g	4 g		
		Margarina, con sal	4 g	4 g		
		Sal	0,5 g	0,5		
SOPA	SOPA DE PAPA Y ZANAHORIA	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. Limpieza y desinfección de área, utensilios y equipos. Verificar disponibilidad de ingredientes y cantidades establecidas. **Preparación paso a paso** 1. Lave la papa criolla, la papa sabanera, la zanahoria y la cebolla con agua potable. 2. Preparar los vegetales 3. Pele la papa sabanera. 4. Corte la papa criolla en mitades. 5. Corte la papa sabanera en cubos medianos. 6. Pele la zanahoria y córtela en rodajas o cubos pequeños. 7. Pique la cebolla finamente. 8. Preparar la base de la sopa 9. Coloque una olla limpia en el fogón. 10. Agregue el agua potable. 11. Añada la cebolla y el achiote. 12. Agregue las papas y la zanahoria. 13. Mezcle suavemente. 14. Lleve a fuego medio. 15. Cocine hasta que las papas y la zanahoria estén blandas. 16. Agregue la sal. 17. Mezcle y deje hervir por unos minutos más. 18. Verifique que los vegetales estén bien cocidos. 19. Apague el fuego. 20. Sirva caliente.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, 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 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 PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	100 g	80 g		**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. **Preparación paso a paso** 1. Preparar el plátano 2. Retire la cáscara del plátano. 3. Corte el plátano en tajadas alargadas o en rodajas, según indicación del menú. 4. Calentar el aceite 5. Coloque el aceite en una sartén limpia. 6. Lleve a fuego medio. 7. Espere a que el aceite esté caliente. 8. Freír el plátano 9. Agregue las tajadas de plátano al aceite caliente. 10. Fría por ambos lados. 11. Deje cocinar hasta que estén doradas. 12. Escurrir 13. Retire las tajadas del aceite. 14. Colóquelas sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa. 15. Sirva caliente.
		Aceite	1 cc	1 cc		
ENSALADA	ENSALADA DEL CAMPO (ZANAHORIA -TOMATE - REPOLLO) + ADEREZO (LIMÓN - SAL)	Tomate, crudo	30 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 todos los vegetales. Limpie y desinfecte los utensilios y la superficie de trabajo. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte el tomate, la zanahoria y el repollo. 2. Corte el tomate en cubos pequeños. 3. Pele la zanahoria y ráyela o píquela finamente. 4. Corte el repollo en tiras delgadas. 5. Coloque todos los vegetales en un recipiente limpio. 6. Agregue la sal (0,5 g). 7. Exprima el limón (5 g) y agréguelo a la mezcla. 8. Mezcle suavemente hasta integrar todos los ingredientes.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30 g	20 g		
		Repollo blanco, crudo	40 g	30 g		
		Limón, crudo	5 g	3 g		

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 / PUEBLO**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos

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. **Preparacion 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 EDUCACIÓN						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	PEQUE		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos

SEMANA 3 - MENU 14

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	**HILOS DE CARNE**	Cerdo, lomo, crudo	60 g	60 g	1/4 TAZA	**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. **Preparación paso a paso** Lave el pimentón y la cebolla con agua potable. Preparar los vegetales Pique la cebolla en tiras delgadas. Corte el pimentón en tiras finas. Corte la carne en trozos grandes Reserve. Cocinar la carne Coloque la carne en una olla con agua potable. Cocine hasta que esté blanda. Retire del fuego y deje enfriar. Desmechar la carne Desmeche la carne en hilos delgados con las manos limpias o con un tenedor. Sofreír Coloque la carne desmechada en una sartén limpia. Agregue la cebolla y el pimentón. Sofría a fuego medio. Mezcle constantemente. Sazonar Agregue la sal. Mezcle bien. Cocine hasta que los vegetales estén suaves y la carne bien integrada. Apague el fuego. Sirva caliente.
		Pimentón rojo, crudo	10 g	8 g		
		Cebolla cabezona, cruda	9 g	7 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
LEGUMINOSA	**FRIJOLES MONTAÑEROS**	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 todos los alimentos. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. **Preparación paso a paso** **Preparación previa (día anterior)** 1. Remojo del frijol 2. Lave el frijol cargamanto con agua potable. 3. Colóquelo en un recipiente con suficiente agua. 4. Déjelo en remojo durante toda la noche. 5. Al día siguiente, elimine el agua del remojo. 6. Lave nuevamente el frijol antes de cocinarlo. Preparación paso a paso (día de servicio) **Paso 1: Cocción del frijol** 7. Coloque el frijol remojado en una olla. 8. Agregue agua potable limpia. 9. Lleve al fuego, por 30 minutos. Retire del fuego 10. Pele el plátano verde. 11. Córtelo en trozos medianos. 12. Agréguelo a la olla donde se están cocinando los frijoles. 13. Deje cocinar junto con los frijoles hasta que esté blando. 14. Pique finamente la cebolla y el tomate. 15. Coloque una sartén al fuego y agregue el aceite (3 cc). 16. Sofría la cebolla hasta que esté transparente. 17. Agregue el tomate y revuelva. 18. Agregue el sofrito a la olla de los frijoles. 19. Incorpore la zanahoria licuada. 20. Agregue la sal (0,5 g). 21. Mezcle bien y deje hervir unos minutos más hasta integrar sabores. 22. Apague el fuego y deje reposar. 23. Servir
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8 g	6 g		
		Plátano hartón, verde, crudo	80 g	40 g		
		Tomate, crudo	10 g	8 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
		Cebolla cabezona, cruda	7 g	6 g		
		Agua	100 ml	100 ml		
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	**PAPA CRIOLLA EN CASCOS**	Papa variedad harinosa, criolla, 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 y desinfecte todos los alimentos. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. **Preparación paso a paso** 1. Lave bien la papa criolla con agua potable. 2. Retire toda la tierra adherida. 3. Cortar la papa 4. Corte cada papa criolla en cascos (mitades o cuartos). 5. No retire la cáscara. 6. Calentar el aceite 7. Coloque el aceite en una sartén limpia. 8. Lleve a fuego medio. 9. Freír la papa 10. Agregue los cascos de papa al aceite caliente. 11. Fría moviendo ocasionalmente. 12. Cocine hasta que estén bien cocidos y dorados. 13. Escurrir 14. Retire los cascos del aceite. 15. Agregue Sal 16. Sirva caliente.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	3 cc	3 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	3 g		

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 / PUEBLO**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos

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 EDUCACIÓN						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	PEQUE	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos

SEMANA 3 - MENÚ 15

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	**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 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. 11. Sirva
		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 CON ZANAHORIA	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.Pele y lave la zanahoria. 2. Ralle o pique la zanahoria en trozos pequeños. 3. Pique finamente la cebolla cabezona. 4. Coloque la olla en el fogón y encienda a fuego medio. 5. Agregue el aceite (2 cc) y deje calentar. 6. Sofría la cebolla hasta que esté transparente. 7. Añada la zanahoria y revuelva por unos segundos. 8. Agregue el arroz lavado y mezcle bien. 9. Incorpore el agua (100 ml) y la sal (0,5 g). 10. Deje cocinar a fuego medio hasta que el agua se consuma. 11. Tape la olla, baje el fuego y deje cocinar unos minutos más. 12. Apague el fuego y deje reposar antes de servir.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6 g	4 g		
		Cebolla cabezona, cruda	4 g	1,9 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
		Agua	100 ml	100 ml		
ACOMPAÑANTE	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	100 g	80 g		**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** Preparar el plátano Retire la cáscara del plátano. Corte el plátano en tajadas alargadas o en rodajas, según indicación del menú. Calentar el aceite Coloque el aceite en una sartén limpia. Lleve a fuego medio. Espere a que el aceite esté caliente. Freír el plátano Agregue las tajadas de plátano al aceite caliente. Fría por ambos lados. Deje cocinar hasta que estén doradas. Escurrir Retire las tajadas del aceite. Colóquelas sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa. Sirva caliente.
		Aceite	1 cc	1 cc		
ENSALADA	ENSALADA VERDE (PEPINO-REPOLLO) + ADEREZO (LIMÓN - SAL)	Pepino Cohombro, crudo	30 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** 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**