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 / ROM**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENT**
	RAIZAL	N/A		N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos

SEMANA 1 - MENÚ 1

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 ENTERA	**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).
		Sal	0,5	0,5		**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.
		Aceite	2 cc	2 cc		
SOPA	CAZUELA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda	30 g	30 g	1 TAZA (200 CC)	**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 la superficie de trabajo.
		Tomate, crudo	15 g	10 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		plátano hartón, maduro, crudo	60 g	40 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12 g	10 g		**Preparación paso a paso** 1. Lave las lentejas un día antes y deje en remojo con suficiente agua que las cubra y garantice la hidratación 2. Al día siguiente, retire el agua de remojo, juaguelas con agua y colóquelas en una olla con agua (100 cc por estudiante). 3. Añada la sal (0,5 g) y el achiote para dar color. 4. Lleve la olla al fuego medio y deje cocinar las lentejas. 5. Mientras tanto, pique en trozos pequeños: *Tomate *Cebolla cabezona *Zanahoria *Papa *Plátano maduro 6.Cuando las lentejas estén blandas, agregue la papa y la zanahoria. 7. En un sartén agregue aceite y cuando este caliente agregue y sofria el plátano 8. En u sartén incorpore el tomate, la cebolla y aceite y deje cocinar hasta que el hogao este completamente cocido. 9. Revuelva bien y deje cocinar hasta que todos los ingredientes estén blandos y este espesqa las lentejas. 10. Apague el fuego y deje reposar unos minutos. Al servir agregue el platano maduro en cuadros encimna.
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	40 g	25 g		
		Achiote, seco	0,1 g	0,5 g		
		Cebolla cabezona, cruda	6 g	4 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.
		Cebolla cabezona, cruda	3 g	2 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		**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.
		Agua	100 ml	100 ml		
ACOMPAÑANTE	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60 g	40 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 la tierra. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo.
		Sal	0,5 g	0,5 g		**Preparación paso a paso** Lave bien la papa criolla con la cáscara. Corte las papas en mitades o en rodajas, según el tamaño. Coloque las papas en una olla con agua y cocínelas por unos minutos hasta que estén ligeramente blandas. Escurra el agua y deje reposar las papas. Coloque la sartén en el fogón y agregue el aceite (3 cc). Deje calentar el aceite a fuego medio. Agregue las papas con cuidado. Fríalas hasta que estén doradas por todos los lados. Retírelas del aceite con una espumadera. Espolvoree la sal (0,5 g) y mezcle suavemente.
		Aceite	3 cc	3 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.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Pepino Cohombro, crudo	40 g	30 g		**Preparación paso a paso** Lavado de los vegetales Lave el tomate y el pepino cohombro con abundante agua potable. Desinféctelos según el protocolo del restaurante escolar. Enjuáguelos nuevamente con agua potable. Preparación del tomate Retire el tallo si lo tiene. Corte el tomate en cubos medianos o en rodajas. Coloque el tomate en el recipiente limpio. Preparación del pepino cohombro Retire las semillas si es necesario. Corte en rodajas o cubos similares al tomate. Agréguelo al recipiente junto con el tomate. Aderezo Exprima el limón y agregue el jugo a la ensalada. Añada la sal. Mezcle suavemente para no maltratar los vegetales.
		Limón, crudo	5 g	3 g		

ALCALDÍA MUNICIPAL DE PEQUE

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

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 / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENT**	
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos	

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.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15 g	15 g		**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.
		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**

ALCALDÍA MUNICIPAL DE PEQUE

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

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 / ROM**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENT**
	RAIZAL	N/A		N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos

SEMANA 1 - MENU 2

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO PICADA CON SALSA DE VERDURAS	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 muy bien las papas para retirar la tierra. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. Verifique que la carne y los vegetales estén frescos y en buen estado.
		Cebolla junca, tallos, cruda	6 g	5 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Tomate, crudo	10 g	10 g		**Preparación paso a paso** **Preparación de los vegetales** Lave y desinfecte la cebolla junca y el tomate. Enjuáguelos con agua potable. Pique finamente la cebolla junca. Pique el tomate en cubos pequeños y reserve. Preparación de la carne Lave la tabla y el cuchillo antes de manipular la carne. Corte el lomo de cerdo en trozos pequeños tipo "taco". Reserve en un recipiente limpio. **Cocción de la carne** Coloque el sartén u olla a fuego medio. Agregue el aceite y deje calentar. Añada la carne picada. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que la carne esté bien cocida y sin partes rosadas. **Preparación de la salsa de verduras** Agregue la cebolla junca a la carne ya cocida. Sofría por unos minutos hasta que la cebolla esté blanda. Incorpore el tomate picado. Añada la sal. Mezcle bien y deje cocinar hasta obtener una salsa espesa y bien integrada. Revise sabor y textura. Apague el fuego cuando la preparación esté completamente cocida.
		Aceite	2 cc	2 cc		
SOPA	SOPA DE PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	60 g	40 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** Paso 1: Preparación de los patacones (monedas de plátano) 1. Pele el plátano verde. 2. Corte el plátano en rodajas (monedas). 3. Coloque una sartén con un poco de aceite y deje calentar. 4. Sofría las monedas de plátano hasta que estén ligeramente doradas. 5. Retírelas y resérvelas. Paso 2: Preparación de la sopa Pique finamente la cebolla. Corte la zanahoria y la papa en trozos pequeños. Coloque la olla al fuego y agregue el agua (100 cc). Añada la papa y la zanahoria. Incorpore la cebolla y el achiote. Agregue la sal (0,5 g) y mezcle. Deje cocinar hasta que las verduras estén blandas. Paso 3: Integración final Agregue las monedas de plátano sofritas a la sopa. Deje hervir por unos minutos más para integrar sabores. Apague el fuego y deje reposar.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12 g	10 g		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	40 g	25 g		
		Cebolla cabezona, cruda	6 g	4 g		
		Agua	100 cc	100 cc		
		Achiote	0,1 g	0,1 g		
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	PAPA EN CASCOS	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100 g	80 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	3 cc	3 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		
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.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15 g	15 g		**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.

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 / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENT**	
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos	

		Azúcar blanco, granulado	10 g	10 g		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.

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 / ROM**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENT**
	RAIZAL	N/A		N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos

SEMANA 1 - MENÚ 3

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	CEBOLLA DE CERDO AGRIDULCE	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 utensilios y el área de trabajo. Verifique que la carne esté en buen estado y refrigerada antes de usar. **Preparación paso a paso** 1. Corte la carne de cerdo en tiras o trozos pequeños. 2. Pique la cebolla cabezona en plumas o tiras. 3. Coloque la sartén en el fogón y encienda a fuego medio. 4. Agregue el aceite (5 cc) y deje calentar. 5. Añada la carne y sofríala hasta que esté bien cocida. 6. Agregue la cebolla y mezcle con la carne. 7. Incorpore la sal (0,5 g) y el azúcar. 8. Revuelva bien y deje cocinar unos minutos más, hasta que la cebolla esté blanda y ligeramente caramelizada. 9. Verifique sabor y textura. 10. Apague el fuego.
		Cebolla cabezona, cruda	15 g	10 g		
		Azúcar blanco, granulado	5 g	0,5 g		
		Sal	0,5 g	10 g		
		Aceite	5 cc	5 cc		
SOPA	SOPA DE PASTAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	25 g	25 g	1 TAZA	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. Lave y desinfecte los alimentos. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. **Preparación paso a paso** 1. Pele y lave la papa y la zanahoria. 2. Corte la papa y la zanahoria en trozos pequeños. 3. Pique finamente la cebolla cabezona. 4. Coloque la olla al fuego y agregue el agua (100 cc). 5. Añada la papa y la zanahoria. 6. Incorpore la cebolla y el achiote. 7. Agregue la sal (0,5 g) y mezcle. 8. Deje cocinar hasta que las verduras estén blandas. 9. Agregue la pasta corta. 10. Revuelva y deje cocinar hasta que la pasta esté blanda. 11. Apague el fuego y deje reposar unos minutos.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12 g	10 g		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	40 g	25 g		
		Cebolla cabezona, cruda	6 g	4 g		
		Agua	100 cc	100 cc		
		Achiote	0,1 g	0,1 g		
CEREAL	ARROZ CON ARVEJA Y 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 bien la arveja antes del remojo. **Preparación paso a paso** 1.Preparación previa (día anterior) Arveja seca 2.Lave la arveja seca con agua potable. 3. Colóquela en un recipiente con suficiente agua. 4. Déjela en remojo durante la noche. 5. Al día siguiente, elimine el agua del remojo. 6. Coloque la arveja en una olla con agua limpia. 7. Cocínela hasta que esté blanda, aproximadamente 40 minutos. 8. Escúrrala y resérvela. Preparación del arroz (día de servicio) 9. Pele y lave la zanahoria. 10. Pique la zanahoria en trozos pequeños. 11. Pique finamente la cebolla cabezona. 12. Pique el pimentón rojo en trozos pequeños. 13. Lave el arroz. 14. Coloque la olla en el fogón y encienda a fuego medio. 15. Agregue el aceite (2 cc) y deje calentar. 16. Sofría la cebolla hasta que esté transparente. 17. Añada el pimentón y la zanahoria; revuelva. 18. Agregue la arveja seca ya cocida. 19. Incorpore el arroz lavado y mezcle. 20. Agregue el agua (100 ml) y la sal (0,5 g). 21. Deje cocinar a fuego medio hasta que el agua se consuma. 22. Tape la olla, baje el fuego y deje cocinar unos minutos más. 23. Apague el fuego y deje reposar antes de servir.
		Pimentón rojo, crudo	10 g	8 g		
		Arveja seca, cruda	15 g	15 g		
		Cebolla cabezona, cruda	4 g	2 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
		Agua	100 ml	100 ml		
		Sal	0,5 g	0, 5 g		
	PAPA COCIDA SALADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100 g	80 g	1 UNIDAD MEDIANA	**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		

ALCALDÍA MUNICIPAL DE PEQUE

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

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 / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENT**	
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos	

ENSALADA	**ENSALADA TRICOLOR (PEPINO - ZANAHORIA - 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 todos los vegetales. Limpie y desinfecte los utensilios y el área de trabajo. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte el pepino cohombro, la zanahoria y el repollo. 2. Pele el pepino cohombro si es necesario. 3. Corte el pepino cohombro en rodajas o tiras delgadas. 4. Pele la zanahoria y ráyela o píquela finamente. 5. Corte el repollo en tiras delgadas. 6. Coloque todos los vegetales en un recipiente limpio. 7. Agregue la sal (0,5 g). 8. Exprima el limón y agréguelo a la mezcla. 9. 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		
BEBDIDA	**AGUA DE PANELA CON LECHE**	Panela	10 g	10 g	1 VASO	**Higiene y seguridad** Lávese bien las manos con agua y jabón. Use gorro, tapabocas y delantal limpio. **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**

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 / ROM**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENT**
	RAIZAL	N/A		N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos

SEMANA 1 - MENÚ 4

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	Res, carne magra, cruda	60 g	60 g	1/4 TAZA	**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 carne esté refrigerada y en buen estado. **Preparación paso a paso** 1. Pique finamente la cebolla cabezona. 2. Coloque la sartén 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. Agregue la carne de res molida. 6. Revuelva constantemente para soltar la carne. 7. Agregue la sal (0,5 g). 8. Cocine hasta que la carne esté bien cocida y sin partes rosadas. 9. Verifique cocción y apague el fuego.
		Cebolla cabezona, cruda	12 g	10 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		
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.
		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	MONEDITAS DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, 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	1 cc	1 cc		
ENSALADA	ENSALADA CRIOLLA (REPOLLO-ZANAHORIA) + ADEREZO (LIMÓN - SAL)	Repollo blanco, crudo	70 g	50 g		**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		

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 / ROM**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENT**	
	RAIZAL	N/A		N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos	

BEBIDA	**SORBETE DE FRUTA**	Fruta de cosecha	90 g	80 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 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.
		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**

ALCALDÍA MUNICIPAL DE PEQUE

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

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 / ROM**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENT**
	RAIZAL	N/A		N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos

SEMANA 1 - MENÚ 5

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	5 cc	5 cc		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
SOPA	SOPA DE LAS DOS PAPAS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60 g	40 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** 1. Lave bien la papa criolla con la cáscara. 2. Pele, lave y corte la papa en trozos pequeños. 3. Pele y lave la zanahoria; rallela. 4. Pique finamente la cebolla cabezona. 5. Coloque la olla al fuego y agregue el agua (100 cc por beneficiario) 6. Añada la papa sabanera y la zanahoria. 7. Incorpore la cebolla y el achiote. 8. Agregue la sal (0,5 g) y mezcle. 9. Cuando las verduras estén parcialmente blandas, agregue la papa criolla. 10. Deje cocinar hasta que ambas papas estén blandas y la sopa tenga buena consistencia. 11. Apague el fuego y deje reposar unos minutos.
		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		
		Cebolla cabezona, cruda	6 g	4 g		
		Agua	100 cc	100 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	PLÁTANO MELAO	Panela	1,5 g	1,5 g	1 UNIDAD MEDIANA	**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 o en trozos medianos. 3. Coloque el plátano en una olla o sartén. 4 Agregue la panela (1,5 g).
		plátano hartón, maduro, crudo	120 g	100 g		
ENSALADA	ENSALADA ROJA (TOMATE) + ADEREZO (LIMÓN - SAL)	Tomate, crudo	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 el tomate y el limón. Limpie y desinfecte los utensilios antes de iniciar. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte el tomate. 2. Corte el tomate en rodajas o en cubos medianos. 3. Coloque el tomate en un recipiente limpio. 4. Lave el limón y córtelo por la mitad. 5. Exprima el limón y reserve el jugo. 6. Agregue el jugo de limón sobre el tomate. 7. Añada la sal. 8. Mezcle suavemente para integrar el aderezo con el tomate.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Limón, crudo	5 g	3 g		

ALCALDÍA MUNICIPAL DE PEQUE

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

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 / ROM**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENT**	
	RAIZAL	N/A		N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos	

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**