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**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos

SEMANA 4 - MENÚ 16

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO		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 el 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	**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 1. Seleccione la lenteja, retirando impurezas. 2. Lave la lenteja con abundante agua potable. 3. Remoje la lenteja en agua potable desde el día anterior. 4. Al día siguiente, deseche el agua de remojo y reserve la lenteja. B. Alistamiento de ingredientes 5. Lave el tomate y la cebolla. 6. Pique el tomate y la cebolla en cubos pequeños. 7. Pele la papa, lávela y córtela en cubos medianos. C. Cocción 8. Coloque la olla al fuego y agregue el aceite. 9. Sofría la cebolla hasta que esté transparente. 10. Agregue el tomate y cocine hasta formar un guiso. 11.Incorpore la lenteja escurrida y mezcle. 12. Agregue el agua potable. 13. Cocine a fuego medio hasta que la lenteja esté blanda. 14. Añada la papa, achiote y la sal. 15. Continúe la cocción hasta que la papa esté cocida y el guiso espese ligeramente. 16. Sirva caliente
		Tomate, crudo	15 g	10 g		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	30 g	25 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Cebolla cabezona, cruda	6 g	4 g		
		Aceite	1 cc	1 cc		
		Achiote, seco	0,1 g	0,1 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	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 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 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. **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.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15 g	15 g		

Alimentos para Aprender	La educación es de todos · Mineducación	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**	
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos	

		Azúcar blanco, granulado	10 g	10 g	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.

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

SEMANA 4 - MENU 17

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	ALBONDIGAS DE CARNE	Res, carne magra, cruda	60 g	60 g	2 UNIDADES MEDIANAS	**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. **Preparación paso a paso** 1. Lave el tomate y la cebolla con agua potable. 2. Preparar los vegetales 3. Pique la cebolla finamente. 4. Pique el tomate en cubos pequeños. Preparar la carne 5. Coloque la carne molida en un recipiente limpio. 6. Agregue la cebolla picada y el tomate 7. Agregue la harina y la sal. 8. Mezcle bien hasta integrar todos los ingredientes. 9. Formar las albóndigas 10. Tome porciones pequeñas de la mezcla. 11. Forme bolitas de tamaño uniforme con las manos limpias. 12. Cocinar las albóndigas 13. Coloque el aceite en una sartén u olla baja. 14. Lleve a fuego medio. 15. Agregue las albóndigas. 16. Cocine hasta que las albóndigas estén bien cocidas por dentro. 17. Verifique que la carne esté completamente cocida. 18. Apague el fuego. 19. Sirva caliente.
		Tomate, crudo	12,5 g	10 g		
		Cebolla cabezona, cruda	9 g	7 g		
		Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	3 g	3 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	7 cc	7 cc		
SOPA	SOPA DE AVENA CON VERDURAS	Ahuyama, cruda	60 g	30 g	1 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. **Preparación paso a paso** 1. Lave la ahuyama, la zanahoria y la papa con agua potable. 2. Preparar los vegetales 3. Pele la ahuyama y córtela en cubos pequeños. 4. Pele la papa y córtela en cubos pequeños. 5. Pele la zanahoria y córtela en rodajas o cubos pequeños. Preparar la base de la sopa 6. Coloque una olla limpia en el fogón. 7.Agregue el agua potable. 8. Añada el achiote. 9. Cocción de los vegetales 10. Agregue la ahuyama, la papa y la zanahoria. 11. Lleve a fuego medio. 12. Cocine hasta que los vegetales estén blandos. 13. Agregar la avena 14. Agregue la avena en hojuelas. 15. Mezcle bien para evitar grumos. 16. Sazonar 17. Agregue la sal. 18. Mezcle suavemente. 19. Cocción final 20. Cocine por unos minutos más hasta que la avena esté bien hidratada y la sopa ligeramente espesa. 21. Servir 22. Apague el fuego. 23. Sirva caliente.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30 g	20 g		
		Avena en Hojuelas, Precocida	5 g	5 g		
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	40 g	25,0		
		Agua	100 ml	100 ml		
		Achiote	0,1 g	0,1 g		
CEREAL	ESPAGUETTIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35 g	35 g	1/2 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. **Preparación paso a paso** 1. Lave con agua potable el tomate, la zanahoria, el pimentón y la cebolla. 2. Preparar los vegetales 3. Pele la zanahoria y ráyela o córtela en trozos muy pequeños. 4. Pique finamente la cebolla. 5. Pique finamente el tomate. 6. Pique el pimentón en tiras o cubos pequeños. 7. Cocinar la pasta 8. Coloque una olla limpia en el fogón. 9. Agregue el agua potable. 10.Lleve a ebullición. 11. Agregue la pasta. 12. Cocine hasta que la pasta esté al dente. 13. Escurra el agua si es necesario. Preparar la salsa de verduras 14. En una olla o sartén limpio, agregue la cebolla y sofríala con un poco del agua de cocción. 15. Agregue la zanahoria y el pimentón. 16. Mezcle y cocine por unos minutos. 17. Agregue el tomate. 18. Cocine hasta que las verduras estén blandas y se forme una salsa. 19. Sazonar 20. Agregue la sal. 21. Mezcle bien. 22. Mezclar con la pasta Agregue la pasta cocida a la salsa. Mezcle suavemente hasta integrar. Servir Apague el fuego. Sirva caliente. Utilice utensilios limpios.
		Tomate, crudo	20 g	15 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30 g	20 g		
		Pimentón rojo, crudo	15 g	10 g		
		Cebolla cabezona, cruda	20 g	15 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Agua	100 ml	100 ml		

Alimentos para Aprender	La educación es de todos · Mineducación	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**	
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos	

ACOMPAÑANTE	**PLÁTANO MELAO**	Panela	1,5 g	1,5 g		**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). 5. Añada un poco de agua (solo lo necesario para evitar que se pegue). 6. Lleve al fuego medio. 7. Revuelva suavemente para que la panela se derrita y cubra el plátano. 8. Cocine hasta que el plátano esté blando y con un color dorado. 9. Apague el fuego cuando el plátano esté bien melado.
		plátano hartón, maduro, crudo	120 g	100 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. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte el pepino y el repollo. 2. Corte el pepino en rodajas delgadas o en tiras. 3. Pique el repollo en tiras finas. 4. Coloque el pepino y el repollo en un recipiente limpio. 5. Agregue la sal. 6. Exprima el limón y añada el jugo. 7. 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**

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

SEMANA 4 - MENU 18

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO		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	5 cc	5 cc		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
SOPA	SOPA DE GUINEO	Plátano popocho, verde, crudo	80 g	60 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 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 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	5 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	120 g	100 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		
ENSALADA	ENSALADA VERANO (TOMATE-ZANAHORIA) + ADEREZO (LIMÓN - SAL)	Tomate, crudo	35 g	30 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 el tomate, la zanahoria y el limón con abundante agua potable. 2. Desinfecte según el protocolo del servicio de alimentación. 3. Preparación de la zanahoria 4. Pele la zanahoria. 5. Rállela finamente o córtela en tiras delgadas. 6. Reserve en un recipiente limpio. 7. Preparación del tomate 8. Retire partes dañadas si las tiene. 9. Corte el tomate en cubos pequeños o rodajas delgadas. 10. Reserve junto a la zanahoria. 11. Preparación del aderezo 12. Corte el limón y exprima el jugo. 13. Agregue la sal al jugo de limón. 14. Mezcle hasta disolver completamente la sal. 15. Mezclar la ensalada 16. En un recipiente limpio, mezcle la zanahoria y el tomate. 17. Agregue el aderezo de limón y sal. 18. Mezcle suavemente para no deshacer el tomate. 19. Sirva inmediatamente o conserve en refrigeración hasta el momento del servido.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	50 g	40 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.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15 g	15 g		

Alimentos para Aprender	La educación es de todos · Mineducación	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**	
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos	

		Bocadillo	20 g	20 g	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

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

SEMANA 4 - MENU 19

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO		PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN
PROTEICO	CARNE DE CERDO CON BASTONES DE PAPA	Cerdo, lomo, crudo	60 g	60 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** Pele la papa. Corte la papa en bastones delgados (tipo fosforitos). Caliente el aceite en una sartén. Agregue los bastones de papa. Sofría a fuego medio hasta que estén dorados y cocidos. Retire del fuego, escurra el exceso de grasa y reserve. Preparación de la carne Corte la carne de cerdo en trozos pequeños o tiras. Pique finamente la cebolla. Pique el tomate en cubos pequeños. Cocción de la carne En una sartén limpia, agregue la carne de cerdo. Sofría a fuego medio hasta que cambie de color. Añada la cebolla y sofría hasta que esté transparente. Agregue el tomate y la sal. Mezcle y cocine hasta que el tomate forme una salsa ligera y la carne esté bien cocida. Integración del plato Agregue los bastones de papa sofritos a la carne. Mezcle suavemente para integrar los ingredientes. Cocine por 1–2 minutos adicionales. Apague el fuego.
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	20 g	15 g		
		Tomate, crudo	10 g	8 g		
		Cebolla cabezona, cruda	5 g	4 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	1 cc	1 cc		
SOPA	SOPA DE TORTILLA	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 las papas y la cebolla. Mantenga limpios y desinfectados los utensilios. **Preparación paso a paso** Preparación de la tortilla 1. En un recipiente, mezcle el huevo con la harina y una pizca de sal. 2. Caliente un sartén con una pequeña cantidad de aceite. 3. Vierta la mezcla y prepare una tortilla delgada. 4. Retire del sartén, deje enfriar y córtela en tiras. Reserve. 5. Preparación de la sopa 6. Lave y desinfecte las papas y la cebolla. 7. Pele la papa sabanera y corte ambas papas en cubos pequeños. 8. Pique finamente la cebolla. 9. Coloque el agua en la olla y lleve al fuego. 10. Agregue el achiote. 11. Incorpore las papas y la cebolla. 12. Cocine a fuego medio hasta que las papas estén blandas. 13. Agregue la sal y mezcle bien. 14. Incorpore las tiras de tortilla. 15. Deje hervir unos minutos más y apague el fuego. 16. Sirva
		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	PATACÓN	plátano hartón, maduro, crudo	120 g	100 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 el plátano esté en buen estado, sin golpes ni partes dañadas. **Preparación paso a paso** 1. Lave el plátano con agua potable. 2. Pélelo completamente. 3. Corte el plátano en trozos medianos. 4. Primera cocción 5. Coloque el sartén u olla a fuego medio. 6. Agregue el aceite y deje calentar. 7. Añada los trozos de plátano. 8. Cocine hasta que estén ligeramente dorados por ambos lados. 9. Retire del fuego. 10. Aplastado 11. Coloque los trozos de plátano sobre una superficie limpia. 12. Aplástelos con cuidado hasta formar discos. Segunda cocción 13. Regrese los patacones al sartén con el aceite caliente. 14. Fríalos nuevamente hasta que estén dorados y bien cocidos. 15. Retírelos y colóquelos sobre papel absorbente. 16. Adición de sal 17. Agregue la sal de manera uniforme mientras aún están calientes.
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		

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**	
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos	

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. **Preparación paso a paso** 1. Lave y desinfecte el pepino, la zanahoria y el tomate. 2. Pele la zanahoria y rállala finamente. 3. Corte el pepino en rodajas delgadas o cubos pequeños. 4. Corte el tomate en cubos pequeños. 5. Coloque todos los vegetales en un recipiente limpio. 6. Agregue el jugo de limón. 7. Añada la sal. 8. 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	**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 /**	N/A	**AFROCOLOMBIANO /**	N/A	**ESTABLECIMIENTO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos

SEMANA 4 - MENU 20

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO		PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
PROTEICO	CARNE MOLIDA	Res, carne magra, cruda	45 g	45 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 carne esté fresca, refrigerada y en buen estado. **Preparación paso a paso** 1. Preparación de la cebolla 2. Lave y desinfecte la cebolla cabezona. 3. Enjuague con agua potable. 4. Pele y pique finamente. 5. Reserve en un recipiente limpio. 6. Preparación de la carne 7. Mantenga la carne refrigerada hasta el momento de usar. 8. Retire la carne del empaque solo al iniciar la preparación. 9.Cocción de la carne 10. Coloque el sartén u olla a fuego medio. 11. Agregue el aceite y deje calentar. 12. Añada la cebolla picada y sofría hasta que esté blanda y transparente. 13. Incorpore la carne molida. 14. Mezcle constantemente para evitar que se apelmace. 15. Cocine hasta que la carne esté bien cocida y sin partes rosadas. 16. Adición de sal 17. Agregue la sal. 18. Mezcle bien y continúe la cocción por unos minutos más. 19. Verifique que la preparación esté completamente cocida. 20. Apague el fuego.
		Cebolla cabezona, cruda	12 g	10 g		
		Sal	0,5 g	0,5 g		
		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** 1. Preparaciones previas (obligatorias) Fríjol 2. Un día antes, deje el fríjol en remojo con suficiente agua. 3. Al día siguiente, elimine el agua del remojo. 4. Cocine el fríjol en agua limpia hasta que esté blando. 5. Reserve el fríjol cocido para la preparación. Plátano maduro 6. Pele el plátano maduro. 7. Píquelo en cubos pequeños. 8. Sofríalo previamente en una pequeña cantidad de aceite hasta que esté ligeramente dorado. 9. Reserve. 10. Pique finamente la cebolla y el ajo. 11. Corte la zanahoria en cubos pequeños. 12. Pique el tomate en cubos pequeños. 13. Corte la carne de cerdo en trozos pequeños. 14. Caliente la olla y agregue el aceite. 15. Sofría la cebolla y el ajo hasta que estén fragantes. 16. Agregue la carne de cerdo y sofría hasta que esté bien cocida. 17. Añada el tomate y la zanahoria, mezcle bien. 18. Incorpore el fríjol previamente cocido. 19. Agregue el plátano maduro sofrito. 20. Añada el agua y la sal. 21. Mezcle bien y deje cocinar a fuego medio por unos minutos hasta que espese ligeramente. 22. Apague el fuego. 23. Sirva Caliente
		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	1 cc	1 cc		
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** Lave bien las papas y desinféctelas. Corte las papas con cáscara en tiras delgadas tipo fosforito. Coloque el sartén al fuego y agregue el aceite. Cuando el aceite esté caliente, agregue las papas. Fría a fuego medio hasta que estén doradas y crocantes. Retire las papas del sartén y escurra el exceso de aceite. Agregue la sal y mezcle suavemente.
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120 g	100 g		
		Aceite	2 cc	2 cc		

Alimentos para Aprender	La educación es de todos · Mineducación	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**	
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos	

ENSALADA	**ENSALADA ROJA (TOMATE) + ADEREZO (LIMÓN - SAL)**	Tomate, crudo	75 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		
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**