



Educación



Gobierno de
CALDAS

Secretaría de
EDUCACIÓN

REPORTE CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	CALDAS
MUNICIPIO	TODOS LOS MUNICIPIOS
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

SEMANA No. 1							
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2		MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
BEBIDA CON LECHE	Mocaccino	Avena con canela		Caspiroleta	Chocolate	Agua panela con leche	
ALIMENTO PROTEICO	Huevos pericos	Pollo guisado				Frijoles	Huevos revueltos
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arepa de promasa de sal		Pan de queso	Arepa de promasa dulce	Arroz	
FRUTA				Papaya	Mango		
SEMANA No. 2							
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7		MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
BEBIDA CON LECHE	Chocolate	Agua panela con leche		Sorbete de gulupa/maracuyá	Mocaccino	Caspiroleta	
ALIMENTO PROTEICO		Lenteja	Huevos revueltos	Cerdo desmechado	Huevos revueltos		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan de leche	Arroz		Arepa de promasa de sal	Arepa de promasa de sal	Arepa de promasa dulce	
FRUTA	Piña					Naranja	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

Carolina Quintero Jiménez

FIRMA

Carolina Quintero Jiménez

MATRÍCULA
PROFESIONAL

MND04802

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CALDAS
MUNICIPIO	TODOS LOS MUNICIPIOS
SEDE EDUCATIVA	TODOS LOS MUNICIPIOS
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

MENÚ 1											
COMPONENTE	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G1		G2		G3		G4	
				Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
BEBIDA CON LECHE	Mocaccino	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	17,0	17,0	19,0	19,0
		Chocolate con azúcar	L008	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0
		Café, tostado y molido, en polvo	L006	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0
ALIMENTO PROTEICO	Huevos pericos	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	55,0	49,5	88,0	79,2	110,0	99,0
		Tomate, crudo	B103	10,0	8,0	10,0	8,0	15,0	12,0	15,0	12,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	5,0	4,8	10,0	9,5	10,0	9,5
		Aceite de soya	D012	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30,0	30,0	40,0	40,0	55,0	55,0	60,0	60,0
		Aceite de soya	D012	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5

MENÚ 2											
COMPONENTE	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G1		G2		G3		G4	
				Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
BEBIDA CON LECHE	Avena con canela	Harina de avena, cruda	A029	5,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	7,0	7,0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	17,0	17,0	19,0	19,0
		Canela molida	1519	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
		Panela	K033	8,0	8,0	8,0	8,0	12,0	12,0	12,0	12,0
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54,0	50,2	65,0	60,5	80,0	74,4	100,0	93,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10,0	9,5	10,0	9,5	10,0	9,5	15,0	14,3
		Tomate, crudo	B103	15,0	12,0	15,0	12,0	20,0	16,0	25,0	20,0
		Aceite de soya	D012	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de promasa de sal	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50,0	55,0	55,0	60,0	60,0	70,0	70,0
		Aceite de soya	D012	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
MENÚ 3											
COMPONENTE	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G1		G2		G3		G4	
				Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
BEBIDA CON LECHE	Caspiroleta	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	17,0	17,0	19,0	19,0
		Panela	K033	10,0	10,0	10,0	10,0	12,0	12,0	12,0	12,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	15,0	13,5	18,0	16,2	20,0	18,0	20,0	18,0
		Canela molida	1519	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan de queso	Pan de queso, horneado	A065	40,0	40,0	60,0	60,0	80,0	80,0	80,0	80,0
FRUTA	Papaya	Papaya, madura, cruda	C065	150,0	105,0	160,0	112,0	180,0	126,0	200,0	140,0
MENÚ 4											
COMPONENTE	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G1		G2		G3		G4	
				Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
BEBIDA CON LECHE	Chocolate	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	17,0	17,0	19,0	19,0
		Chocolate con azúcar	L008	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	7,0	8,0	8,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de promasa dulce	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	50,0	50,0	55,0	55,0	60,0	60,0	70,0	70,0
		Aceite de soya	D012	5,0	5,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0
		Panela	K033	6,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	10,0	10,0
FRUTA	Mango	Mango común, crudo	C051	150,0	75,0	160,0	80,0	180,0	90,0	200,0	100,0

MENÚ 5											
COMPONENTE	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G1		G2		G3		G4	
				Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
BEBIDA CON LECHE	Agua panela con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	17,0	17,0	19,0	19,0
		Panela	K033	8,0	8,0	8,0	8,0	15,0	15,0	15,0	15,0
ALIMENTO PROTEICO	Frijoles	Frijol radical, crudo	T016	10,0	10,0	15,0	15,0	20,0	20,0	25,0	25,0
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	30,0	20,4	40,0	27,2	40,0	27,2	50,0	34,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,8	15,0	12,8	15,0	12,8	15,0	12,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10,0	9,5	10,0	9,5	10,0	9,5	15,0	14,3
		Tomate, crudo	B103	15,0	12,0	15,0	12,0	20,0	16,0	25,0	20,0
		Aceite de soya	D012	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
	Huevos revueltos	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	30,0	27,0	30,0	27,0	55,0	49,5	55,0	49,5
		Aceite de soya	D012	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30,0	30,0	40,0	40,0	55,0	55,0	60,0	60,0
		Aceite de soya	D012	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
MENÚ 6											
COMPONENTE	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G1		G2		G3		G4	
				Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
BEBIDA CON LECHE	Chocolate	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	13,0	13,0	17,0	17,0	19,0	19,0
		Chocolate con azúcar	L008	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	7,0	8,0	8,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan de leche	Pan de leche, horneado	A066	40,0	40,0	60,0	60,0	80,0	80,0	80,0	80,0
FRUTA	Piña	Piña, cruda	C072	150,0	82,5	160,0	88,0	180,0	99,0	200,0	110,0

MENÚ 7											
COMPONENTE	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G1		G2		G3		G4	
				Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
BEBIDA CON LECHE	Agua panela con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	17,0	17,0	19,0	19,0
		Panela	K033	8,0	8,0	8,0	8,0	15,0	15,0	15,0	15,0
ALIMENTO PROTEICO	Lenteja	Lenteja común, cocida, sin sal	T025	10,0	10,0	15,0	15,0	20,0	20,0	25,0	25,0
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B074	25,0	25,0	36,0	36,0	40,0	40,0	44,0	44,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,8	15,0	12,8	15,0	12,8	15,0	12,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10,0	9,5	10,0	9,5	10,0	9,5	15,0	14,3
		Tomate, crudo	B103	15,0	12,0	15,0	12,0	20,0	16,0	25,0	20,0
		Aceite de soya	D012	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
	Huevos revueltos	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	30,0	27,0	30,0	27,0	55,0	49,5	55,0	49,5
		Aceite de soya	D012	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30,0	30,0	40,0	40,0	55,0	55,0	60,0	60,0
		Aceite de soya	D012	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5

MENÚ 8											
COMPONENTE	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G1		G2		G3		G4	
				Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
BEBIDA CON LECHE	Sorbete de gulupa/maracuyá	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	17,0	17,0	19,0	19,0
		Gulupa, madura, cruda	C033	60,0	33,6	60,0	33,6	60,0	33,6	75,0	42,0
		Harina de avena, cruda	A029	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0
		Panela	K033	8,0	8,0	8,0	8,0	12,0	12,0	12,0	12,0
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo desmechado	Cerdo, carne magra, cruda	F011	45,0	45,0	60,0	60,0	75,0	75,0	90,0	90,0
		Tomate, crudo	B103	15,0	12,0	15,0	12,0	20,0	16,0	25,0	20,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10,0	9,5	10,0	9,5	10,0	9,5	15,0	14,3
		Aceite de soya	D012	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de promasa de sal	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50,0	55,0	55,0	60,0	60,0	70,0	70,0
		Aceite de soya	D012	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5

MENÚ 9											
COMPONENTE	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G1		G2		G3		G4	
				Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
BEBIDA CON LECHE	Mocaccino	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	17,0	17,0	19,0	19,0
		Chocolate con azúcar	L008	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0
		Café, tostado y molido, en polvo	L006	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0
ALIMENTO PROTEICO	Huevos revueltos	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	55,0	49,5	88,0	79,2	110,0	99,0
		Aceite de soya	D012	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de promasa de sal	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50,0	55,0	55,0	60,0	60,0	70,0	70,0
		Aceite de soya	D012	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
		Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
MENÚ 10											
COMPONENTE	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G1		G2		G3		G4	
				Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
BEBIDA CON LECHE	Caspiroleta	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	17,0	17,0	19,0	19,0
		Panela	K033	10,0	10,0	10,0	10,0	12,0	12,0	12,0	12,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	15,0	13,5	18,0	16,2	20,0	18,0	20,0	18,0
		Canela molida	1519	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de promasa dulce	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	50,0	50,0	55,0	55,0	60,0	60,0	70,0	70,0
		Aceite de soya	D012	5,0	5,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0
		Panela	K033	6,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	10,0	10,0
FRUTA	Naranja	Naranja, cruda	C062	150,0	90,0	160,0	96,0	180,0	108,0	200,0	120,0

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA

Carolina Quintero Jiménez

FIRMA

Carolina Quintero Jiménez

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 04802

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS								
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE PREPARADA EN SITO								
OPERADOR								
DEPARTAMENTO		CALDAS			MUNICIPIO		TODOS	
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
		RAIZAL	ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	
MENÚ No. 1								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			Preescolar, 1, 2 y 3	Cuarto y Quinto	Secundaria	Media		
BEBIDA LACTEA	Mocaccino	Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	17	19	1. Disolver la leche en agua hirviendo y revolver hasta que no queden grumos. 2. Agregar el chocolate y el café, revolver muy bien. 4. Dejar reposar y licuar	
		Chocolate con azúcar	4	4	4	5		
		Café, tostado y molido, en polvo	2	2	3	3		
ALIMENTO PROTEICO	Huevos pericos	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	88	110	1. Lavar, desinfectar y picar en cuadros pequeños el tomate y la cebolla 2. Sofreír en aceite el tomate y la cebolla 3. Batir el huevo y agregar sal 4. Verter el huevo en el sartén con guiso y dejar cocinar a fuego lento revolviendo	
		Tomate, crudo	10	10	15	15		
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	10	10		
		Aceite de soya	2	3	3	4		
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	30	40	55	60	1. Lavar el arroz. Poner en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.	
		Aceite de soya	3	3	3	4		
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5		
MENÚ No. 2								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			Preescolar, 1, 2 y 3	Cuarto y Quinto	Secundaria	Media		
BEBIDA LACTEA	Avena con canela	Harina de avena, cruda	5	5	7	7	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho. Dejar reposar 2. Licuar la aguapanela, la avena, la leche y la canela	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	17	19		
		Canela molida	0,3	0,3	0,3	0,3		
		Panela	8	8	12	12		
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado	Pollo, pechuga con piel, cruda	54	65	80	100	1. Lavar y porcionar la pechuga. 2. Cocinar en poca cantidad de agua. 3. Aparte preparar un guiso con cebolla, tomate, aceite y sal. 4. Incorpore todos los ingredientes y deje espesar	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	15		
		Tomate, crudo	15	15	20	25		
		Aceite de soya	3	3	3	4		
		Sal	0,3	0,3	0,3	0,3		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de promasa de sal	Harina de maíz blanco, precocida	50	55	60	70	1. Calentar a fuego bajo el agua y diluir la sal, dejar reposar 2. Verter la harina y el aceite en el agua. Mezclar los ingredientes 3. Amasar hasta que quede homogéneo durante unos minutos y dejar reposar. 4. Porcionar la masa acorde a la cantidad establecida y asar en un sartén con aceite	
		Aceite de soya	4	5	5	5		
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5		

MENÚ No. 3							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar, 1, 2 y 3	Cuarto y Quinto	Secundaria	Media	
BEBIDA LACTEA	Caspiroleta	Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	17	19	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Es decir, si tengo 10 escolares en la atención, se requiere un volumen total de 2 litros de bebida, la aguapanela se prepara en 1,6 litros de agua. Dejar en fuego bajo. 2. Aparte, licuar o batir los huevos con la canela 3. Aparte, licuar la leche con agua hervida para que quede como leche líquida 4. Agregar los huevos con la canela al agua panela, despacio y revolviendo constantemente. Agregar la leche despacio y revolviendo constantemente hasta que este mezclado completamente, no dejar hervir para evitar un sabor fuerte a huevo. 5. Servir.
		Panela	10	10	12	12	
		Huevo de gallina, entero, crudo	15	18	20	20	
		Canela molida	0,2	0,2	0,2	0,2	
AZUCARES	Pan de queso	Pan de queso, horneado	40	60	80	80	Servir la unidad
FRUTA	Papaya	Papaya, madura, cruda	150	160	180	200	1. Desinfectar la fruta. 2. Pelar, retirar la cascara y las semillas 3. Cortar en pequeños cubos y porcionar en la cantidad establecida
MENÚ No. 4							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar, 1, 2 y 3	Cuarto y Quinto	Secundaria	Media	
BEBIDA LACTEA	Chocolate	Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	17	19	1. Disolver la leche en agua hirviendo y revolver hasta que no queden grumos. 2. Agregar el chocolate, revolver muy bien. 4. Dejar reposar y licuar
		Chocolate con azúcar	6	6	7	8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de promasa dulce	Harina de maíz amarillo, precocida	50	55	60	70	1. Calentar a fuego bajo el agua y diluir la panela, dejar reposar 2. Verter la harina y el aceite en el agua. Mezclar los ingredientes 3. Amasar hasta que quede homogéneo durante unos minutos y dejar reposar. 4. Porcionar la masa acorde a la cantidad establecida y asar en un sartén con aceite
		Aceite de soya	5	6	5	5	
		Panela	6	6	8	10	
FRUTA	Mango	Mango común, crudo	150	160	180	200	1. Desinfectar la fruta. 2. Pelar y retirar la cascara 3. Cortar en pequeños cubos y porcionar en la cantidad establecida
MENÚ No. 5							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar, 1, 2 y 3	Cuarto y Quinto	Secundaria	Media	
BEBIDA LACTEA	Agua panela con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	17	19	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Es decir, si tengo 10 escolares en la atención, se requiere un volumen total de 2 litros de bebida, la aguapanela se prepara en 1,6 litros de agua, se deja enfriar. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se licua la aguapanela esclarecida con la leche y se sirve fría.
		Panela	8	8	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	Frijoles	Frijol radical, crudo	10	15	20	25	1. Dejar en remojo los frijoles un día antes de la preparación. 2. Descartar el agua del remojo y poner en la olla a presión con agua limpia y sal para su cocción. 3. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 4. Lavar y desinfectar la zanahoria, rayar la zanahoria. 5. Lavar y desinfectar el plátano pelarlo y picarlo en cuadritos. 6. Cuando los frijoles esten blandos adicionar a la preparación el guiso, la zanahoria y el plátano. 7. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Plátano hartón, verde, crudo	30	40	40	50	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	15	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	15	
		Tomate, crudo	15	15	20	25	
		Aceite de soya	3	3	3	4	
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5	
	Huevos revueltos	Huevo de gallina, entero, crudo	30	30	55	55	1. Lavar y desinfectar los huevos. Batir los huevos con la sal 2. Calentar un sartén, cuando esté caliente adicionar el aceite y los huevos batidos, revolver hasta que queden cocidos. 3. Evitar sobre cocinarlos para que no salgan manchas oscuras o grises
		Aceite de soya	2	3	3	3	
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz	Arroz blanco, pulido, crudo	30	40	55	60	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltar hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el líquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a minima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5	

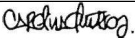
MENÚ No. 6							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar, 1, 2 y 3	Cuarto y Quinto	Secundaria	Media	
BEBIDA LACTEA	Chocolate	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	17	19	1. Disolver la leche en agua hirviendo y revolver hasta que no queden grumos. 2. Agregar el chocolate, revolver muy bien. 4. Dejar reposar y licuar
		Chocolate con azúcar	6	6	7	8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan de leche	Pan de leche, horneado	40	60	80	80	Servir la unidad
FRUTA	Piña	Piña, cruda	150	160	180	200	1. Desinfectar la fruta. 2. Pelar y retirar la cascara 3. Cortar en pequeños cubos y porcionar en la cantidad establecida
MENÚ No. 7							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar, 1, 2 y 3	Cuarto y Quinto	Secundaria	Media	
BEBIDA LACTEA	Agua panela con leche	Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	17	19	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Es decir, si tengo 10 escolares en la atención, se requiere un volumen total de 2 litros de bebida, la aguapanela se prepara en 1,6 litros de agua, se deja enfriar. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se licua la aguapanela esclarecida con la leche y se sirve fría.
		Panela	8	8	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	Lenteja	Lenteja común, cocida, sin sal	10	15	20	25	1. Remojar las lentejas una hora antes de la preparación. Después del remojo colocar las lentejas con el agua del remojo en la olla a presión con sal para su cocción. 2. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 3. Pelar la papa y picarla en cubos pequeños, rayar la zanahoria y cuando las lentejas esten blandas adicionar a la preparación en conjunto con el guiso. 4. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	36	40	44	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	15	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	15	
		Tomate, crudo	15	15	20	25	
		Aceite de soya	3	3	3	4	
	Huevos revueltos	Sal	0,3	0,3	0,5	0,5	1. Lavar y desinfectar los huevos. Batir los huevos con la sal 2. Calentar un sartén, cuando esté caliente adicionar el aceite y los huevos batidos, revolver hasta que queden cocidos. 3. Evitar sobre cocinarlos para que no salgan manchas oscuras o grises
		Huevo de gallina, entero, crudo	30	30	55	55	
		Aceite de soya	2	2	3	3	
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz	Arroz blanco, pulido, crudo	30	40	55	60	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el líquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a minima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5	
MENÚ No. 8							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar, 1, 2 y 3	Cuarto y Quinto	Secundaria	Media	
BEBIDA LACTEA	Sorbete de gulupa/maracuyá	Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	17	19	1. Licuar el maracuyá o la gulupa con agua hervida y colar (como si como si fuera un jugo sin dulce) 2. Aparte cocinar la avena y la panela con un poquito de agua hervida, dejar reposar 3. Diluir la leche en polvo en agua hervida, licuar con la avena y colar 4. Licuar la mezcla anterior con el jugo de maracuyá y servir
		Gulupa, madura, cruda	60	60	60	75	
		Harina de avena, cruda	3	3	4	4	
		Panela	8	8	12	12	
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo desmechado	Cerdo, carne magra, cruda	45	60	75	90	1.Retirar el exceso de grasa de la carne de cerdo y sazonar con sal 2. En un sartén calentar el aceite y agregar el cerdo. 3. Dorar ligeramente la carne y añadir agua hasta que cubra el cerdo. 4. Una vez la carne esté blanda retirar del juego, dejar enfriar y desmenuzar. 5. Aparte, hacer un guiso con la cebolla y el tomate. 6. Mezclar con el cerdo y servir.
		Tomate, crudo	15	15	20	25	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	15	
		Aceite de soya	2	3	4	4	
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de promasa de sal	Harina de maíz blanco, precocida	50	55	60	70	1. Calentar a fuego bajo el agua y diluir la sal, dejar reposar 2. Verter la harina y el aceite en el agua. Mezclar los ingredientes 3. Amasar hasta que quede homogéneo durante unos minutos y dejar reposar. 4. Porcionar la masa acorde a la cantidad establecida y asar en un sartén con aceite
		Aceite de soya	4	5	5	5	
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5	

MENÚ No. 9							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar, 1, 2 y 3	Cuarto y Quinto	Secundaria	Media	
BEBIDA LACTEA	Mocaccino	Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	17	19	1. Disolver la leche en agua hirviendo y revolver hasta que no queden grumos. 2. Agregar el chocolate y el café, revolver muy bien. 4. Dejar reposar y licuar.
		Chocolate con azúcar	4	4	4	5	
		Café, tostado y molido, en polvo	2	2	3	3	
ALIMENTO PROTEICO	Huevos revueltos	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	88	110	1. Lavar y desinfectar los huevos. Batir los huevos con la sal 2. Calentar un sartén, cuando esté caliente adicionar el aceite y los huevos batidos, revolver hasta que queden cocidos. 3. Evitar sobre cocinarlos para que no salgan manchas oscuras o grises
		Aceite de soya	2	3	3	4	
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de promasa de sal	Harina de maíz blanco, precocida	50	55	60	70	1. Calentar a fuego bajo el agua y diluir la sal, dejar reposar 2. Verter la harina y el aceite en el agua. Mezclar los ingredientes 3. Amasar hasta que quede homogéneo durante unos minutos y dejar reposar. 4. Porcionar la masa acorde a la cantidad establecida y asar en un sartén con aceite
		Aceite de soya	4	5	5	5	
		Sal	0,3	0,3	0,5	0,5	
MENÚ No. 10							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar, 1, 2 y 3	Cuarto y Quinto	Secundaria	Media	
BEBIDA LACTEA	Caspiroleta	Leche de vaca, entera, en polvo	13	15	17	19	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Es decir, si tengo 10 escolares en la atención, se requiere un volumen total de 2 litros de bebida, la aguapanela se prepara en 1,6 litros de agua. Dejar en fuego bajo. 2. Aparte, licuar o batir los huevos con la canela 3. Aparte, licuar la leche con agua hervida para que quede como leche líquida 4. Agregar los huevos con la canela al agua panela, despacio y revolviendo constantemente. Agregar la leche despacio y revolviendo constantemente hasta que este mezclado completamente, no dejar hervir para evitar un sabor fuerte a huevo. 5. Servir.
		Panela	10	10	12	12	
		Huevo de gallina, entero, crudo	15	18	20	20	
		Canela molida	0,2	0,2	0,2	0,2	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de promasa dulce	Harina de maíz amarillo, precocida	50	55	60	70	1. Calentar a fuego bajo el agua y diluir la panela, dejar reposar 2. Verter la harina y el aceite en el agua. Mezclar los ingredientes 3. Amasar hasta que quede homogéneo durante unos minutos y dejar reposar. 4. Porcionar la masa acorde a la cantidad establecida y asar en un sartén con aceite
		Aceite de soya	5	6	5	5	
		Panela	6	6	8	10	
FRUTA	Naranja	Naranja, cruda	150	160	180	200	1. Desinfectar la fruta. 2. Lavar muy bien 3. Cortar en 4 cascos y servir
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS				Carolina Quintero Jiménez			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

Carolina Quintero Jiménez

FIRMA



MATRÍCULA PROFESIONAL

MND04802

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS		
ENTIDAD TERRITORIAL:	CALDAS	
MUNICIPIO	TODOS LOS MUNICIPIOS DE CALDAS	
SEDE EDUCATIVA	INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES	
OPERADOR		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No	
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica	
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio	
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT	
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
BEBIDA CON LECHE	Mocaccino, avena con canela, caspiroleta, chocolate, agua panela con leche, sorbete de gulupa/maracuyá	Leche líquida entera pasteurizada, leche entera en polvo, queso; preparaciones con leche, avena en hojuelas, chocolate de mesa, café, panela y canela (coladas, sorbetes y bebidas lácteas).
ALIMENTO PROTEICO	Huevos pericos, huevos revueltos, pollo guisado, cerdo desmechado, frijoles, lenteja	Carne de res, carne de cerdo magra, pollo (pechuga), atún en conserva en lomos, sardinas; huevo en cualquier preparación; frijol, lenteja, garbanzo, arveja amarilla y verde, blanquillos.
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco, arroz, arepa de promasa de sal, arepa de promasa dulce, pan de queso, pan de leche	Arroz, pasta alimenticia, harina de maíz blanco o amarillo, productos de harina de trigo, pan, arepa, tostadas.
AZÚCARES	Panela (en bebidas y arepa dulce)	Panela, azúcar blanca o morena.
FRUTA	Papaya, mango, piña, naranja	Papaya, mango, piña, naranja, banano, guayaba, manzana, pera, mandarina, melón, sandía, durazno, uva, granadilla
GRASA	Aceite de soya	Aceite vegetal de soya, girasol o canola.

NOTA: Se debe establecer el equivalente en peso bruto para cumplir con la porción servida por preparación, para que el intercambio sea aceptado.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA

Carolina Quintero Jiménez

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 04802

FIRMA

Carolina Quintero Jiménez



FORMATO DE PORCIÓN SERVIDA POR NIVEL

ENTIDAD TERRITORIAL:	CALDAS
MUNICIPIO	TODOS LOS MUNICIPIOS DE CALDAS
SEDE EDUCATIVA	INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO SERVIDO			
		PREESCOLAR, PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA Y COMPLEMENTARIO
Bebida con leche	Mocaccino, chocolate, avena con canela, caspiroleto, aguapanela con leche, sorbete de gulupa (mL)	200	200	200	200
Alimento proteico	Huevo revuelto (g)	50	50	80	100
	Huevo perico (g)	55	55	85	105
	Cerdo desmechado, Pollo guisado (g)	35	45	55	70
	Frijoles/lentejas con arroz (g)	135	170	200	250
Cereal Acompañante	Arepa (g)	50	60	60	70
	Pan de queso/pan leche (g)	40	60	80	80
Fruta	Papaya	110	110	120	140
	Piña (g)	80	80	100	110
	Naranja (g)	90	90	90	90
	Mango (g)	75	80	90	100

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	Carolina Quintero Jiménez
--	---------------------------

FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 04802
-------	--	-----------------------	-----------