Programa o Proyecto: PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: HOGARES INFANTILES
Nombre EAS: FE Y ALEGRIA DE COLOMBIA
Unidad de Servicio: HI EL HIJO DEL LUCERO
GRUPO ÉTNICO : Indígena: _____ Afro__ Raizal___ Rom__ Sin pertenencia Étnica __X__

TUBÉRCULO, RAÍZ, PLÁTANO, AMASIJO, CEREAL

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)		TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1 (1 a 2 años 11 meses)	1 (3 a 5 años 11 meses)		
AREPA CAMPESINA	Harina de maíz amarillo, precocida	10	12,5	22,5	1. Mezclar en un recipiente grande la harina de maíz, la leche y un poco de agua con la panela previamente diluída en ella. Amasar hasta obtener una masa suave, homogénea y moldeable, que no se agriete al formar las arepas. 2. Formar las arepas según el tamaño correspondiente a la porción por grupo de edad. 3. Calentar la parrilla o sartén, untar ligeramente con aceite y asar las arepas por ambos lados hasta que estén doradas. 4. Servir caliente, de acuerdo con el gramaje establecido para cada grupo de edad.
	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	12,5	22,5	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	10	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Panela	1	1	2	
PANCAKE DE AVENA, BANANO Y BIENESTARINA	Harina de avena, cruda	20	25	45	1. Mezclar todos los ingredientes secos en un recipiente, incluyendo la avena, la Bienes tarina en polvo y el banano previamente macerado. 2. Adicionar los huevos y mezclar nuevamente hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. 3. Calentar una sartén o plancha, untar ligeramente con aceite. 4. Verter porciones de la mezcla sobre la superficie caliente. Cuando se formen burbujas en la superficie, voltear el pancake y cocinar por el otro lado hasta que esté dorado. 5. Servir caliente, de acuerdo con el gramaje correspondiente al grupo de edad.
	Huevo de gallina, entero, crudo	5,555	6,666	12,221	
	Banano común, crudo	5	7,142	12,142	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	

AREPA DE CHOCLO CON BIENESTARINA	Maíz amarillo, crudo	10	12,5	22,5	1. En el vaso de la licuadora, licuar los granos de maíz con la leche, la harina de maíz precocida, azúcar, la Bienestarina y la sal, hasta obtener una mezcla espesa y uniforme. 2. Calentar una sartén a fuego medio-alto y, justo antes de comenzar a cocinar las arepas, agregar un poco de aceite. 3. Agregar la mezcla a la sartén y, con una cuchara, aplanar para formar un círculo. 4. Cocinar durante unos 3 minutos. 5. Con una espátula, dar la vuelta a la arepa y cocinar un par de minutos más. Repetir el procedimiento hasta tener cocidas todas las arepas.
	Harina de maíz blanco, precocida	10	12,5	22,5	
	pasteurizada	5	6	11	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
	polvo, sabor natural	5	5	10	
AREPUELA CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45	1. Poner la harina y la Bienestarina en polvo en un recipiente. Agregar el huevo y mezclar con un tenedor o batidor manual hasta integrar. 2. Batir la mezcla hasta obtener una consistencia homogénea, sin grumos de harina. La textura debe ser equilibrada, ni muy líquida ni muy espesa. 3. Adicionar un poco de agua si es necesario y mezclar nuevamente hasta incorporar completamente. 4. Incorporar la esencia de vainilla, la sal y el azúcar, y revolver bien. 5. Calentar una sartén a fuego medio-alto, untar ligeramente con aceite. Agregar una cucharada grande de la mezcla a la sartén. 6. Cuando se formen burbujas en la superficie y los bordes estén dorados, voltear la arepuela y dejar dorar por el otro lado. 7. Retirar las arepuelas cocidas y colocarlas sobre papel de cocina absorbente para eliminar el exceso de grasa.
	Huevo de gallina, entero, crudo	5,555	8,888	14,443	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Extracto de vainilla	0,1	0,1	0,2	
AREPA PAISA	Harina de maíz blanco, precocida	20	25	45	1. En un recipiente grande, mezclar la harina, la sal y un poco de agua; amasar hasta obtener una masa suave, moldeable y sin grietas. 2. Formar las arepas según la porción establecida para cada grupo de edad. 3. Calentar la parrilla o la sartén, untar un poco de aceite y asar las arepas hasta que doren. 4. Servir de acuerdo con el gramaje definido para cada grupo de edad.
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Aceite de soya	2	2	4	

ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20	25	45	1. Sofreír la cebolla y el ajo. 2. Adicionar el arroz, la sal y el agua (4 pocillos por libra). 3. Cuando el arroz haya absorbido el agua, mezclar, tapar y bajar el fuego; dejar cocinar hasta que esté completamente cocido. 4. Servir caliente.
	Aceite de soya	2	3	5	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Ajo, crudo	0,526	0,526	1,052	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
AREPA BLANCA CON BIENESTARINA	Harina de maíz blanco, precocida	20	25	45	1. En un recipiente grande mezclar la harina, la bienestarina, sal, y un poco de agua y amasar hasta obtener una masa suave que se deje moldear fácilmente, sin agrietarse. 2. Formar las arepas del tamaño de acuerdo a la porción por grupo de edad. 3. Calentar la parrilla o el sartén unte un poco de aceite y ase las arepas hasta que se doren. 4. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
AREPUELA DE PLÁTANO CON BIENESTARINA	Harina de plátano, cruda	20	25	45	1.Poner la harina de plátano y la bienestarina en un recipiente, agregar el huevo. Mezclar con tenedor o batidor de manual 2. Batir los ingredientes. Debe quedar sin grumos de harina y la consistencia equilibrada, ni muy líquida ni muy espesa. 3.Agregar la leche y revolver. 4. Incorporar el agente de levadura, la esencia de vainilla, la sal y el azúcar. 5. Poner una sartén a fuego medio alto con poco aceite. Agregar una cucharada grande de la mezcla 6 Cuando observe que la masa burbujea y sus bordes están dorados, dar la vuelta y dejar dorar por el otro lado. 7. Retirar las arepuelas de la sartén y ponerlas sobre toallas de papel de cocina para retirar el exceso de grasa.
	Huevo de gallina, entero, crudo	4,444	5,555	9,999	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	6	11	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	
	Extracto de vainilla	0,1	0,1	0,2	

CREPE DE HARINA DE TRIGO CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45	1.Poner la harina y la bienestarina en un recipiente, agregar el huevo y la leche. Mezclar con tenedor o batidor de manual. 2. Batir los ingredientes. Debe quedar sin grumos de harina y la consistencia semilíquida. 3. Incorporar la esencia de vainilla, la sal y el azúcar. 4. Colocar en una plancha engrasada a fuego medio una cucharada de la mezcla (utilizando cuchara medidora según gramaje por grupo de edad). 5. Cuando observe que la masa burbujea y sus bordes están dorados, dar la vuelta y dejar dorar por el otro lado. 6. Retirar de la plancha y servir.
	Huevo de gallina, entero, crudo	11,111	11,111	22,222	
	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	8	10	18	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Extracto de vainilla	0,1	0,1	0,2	
CHURROS CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45	1. En un recipiente mezclar: La Bienestarina, la mitad del azúcar, los huevo y la harina de trigo y mezclar los ingredientes (incluido una pequeña parte del aceite). 2. hidratar la levadura con un poco de azúcar hasta que se fermente (burbujee). 3. A la masa anterior verter poco a poco la levadura hidratada y agua (según necesidad) hasta lograr una masa suave y fácil de moldear y que no se agriete. (dejar responsar la masa tapada con un paño limpio por cerca de 1 hora hasta que se leude la masa) 4.. Estirar la masa sobre una superficie plana (previamente limpia y desinfectada de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento) con ayuda de un rodillo. 5. Cuando la masa este lista, Porcionar en tiras según gramaje y en este momento incorpore el bocadillo en tiras. 6. Enrollar la masa sobre el bocadillo y forme los churros (anillos de masa). 7. Poner a calentar aceite y cuando este suficientemente caliente frite los churros a fuego alto. 8. Sacar los churros que estén dorados y escúrralos. Agregar azúcar sobre los churros calientes antes de servirlos. 9. Servir según el gramaje del grupo de edad. NOTA: la preparación de los churros debe realizarse por niveles para garantizar las características organolépticas la temperatura y gramaje de servido según grupo de edad.
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	5	6	11	
	Aceite de soya	5	5	10	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	
	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	1	1	2	
TORTA DE ZANAHORIA CON	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45	1. En una taza cernir la harina y la bienestarina y adición el polvo de hornear. 2. En un sartén aparte con aceite adicionar el azúcar y bata hasta que quede una mezcla homogénea, y adicionar la zanahoria rallada. 3. Adicionar a esa mezcla los huevos y continue batiendo, lentamente agregar la mezcla de los productos secos (harina de trigo y otros) y continuar mezclando hasta obtener una masa homogénea; adicionar al final la esencia de vainilla. 4. En una refractaria esparcir un poco de harina de trigo para incorporar en
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,705	5,882	10,587	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Huevo de gallina, entero, crudo	11,111	11,111	22,222	

BIENESTARINA	Aceite de soya	2	3	5	esta refractaria la mezcla de la torta 5. En un horno precalentado a 180°C colocar la torta a cocina durante 45 minutos, revisando que no se queme 6. Para comprobar que la masa interna de la torta esta cocinada, puede hacer la prueba con un cuchillo limpio (insertándolo en el centro de la masa) y cuando este salga sin residuos de mezcla, la torta estar lista 7. dejar reposar la torta hasta que enfrié para poder girarla y servirla (si la gira o sirve caliente se partirá).
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
	Especias de nuez moscada	0,1	0,1	0,2	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	

TORTA DE CHOCOLATE CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45	1. En una taza cernir la harina junto a la cocoa y adicione los demás ingredientes secos polvo de hornear y la Bienestarina. 2. Aparte hacer un melado con la panela y reservar. 3. Adicionar a esa mezcla los huevos, el azúcar y el aceite y continue batiendo, lentamente agregue la mezcla de los productos secos (harina de trigo y otros) y continue mezclando hasta obtener una masa homogénea. Luego adicionar la esencia de vainilla y el melado. 4. Enharinar y engrasar una refractaria para incorporar en esta refractaria la mezcla de la torta 5. En un horno precalentado a 180°C colocar la torta a cocina durante 45 minutos, revisando que no se queme 6. Para comprobar que la masa interna de la torta esta cocinada, puede hacer la prueba con un cuchillo limpio (insertándolo en el centro de la masa) y cuando este salga sin residuos de mezcla, la torta estar lista 7. dejar reposar la torta hasta que enfrié para poder girarla y servirla según gramajes por grupos de edad.
	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	6	11	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Huevo de gallina, entero, crudo	11,111	11,111	22,222	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
	Panela	1	2	3	
	Extracto de vainilla	0,1	0,1	0,2	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	
ROSQUETE DE MAÍZ CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	1. En un recipiente grande mezclar la harina, la bienestarina, sal, y un poco de agua junto con el queso previamente rallado y amase hasta obtener una masa suave que se deje moldear fácilmente, sin agrietarse. 2. Formar rosquitas o anillo del tamaño de acuerdo a la porción por grupo de edad. 3. Calentar el aceite en un sartén hondo y sumergir los rosquetes hasta que se doren. 4. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Harina de maíz blanco, precocida	20	25	45	
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	4	5	9	
	Aceite de soya	3	4	7	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
TORTA DE VAINILLA CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45	1. En una taza cernir la harina y adicione los demás ingredientes secos polvo de hornear y la Bienestarina. 2. Adicionar a esa mezcla los huevos, el azúcar y el aceite y continuar batiendo, lentamente agregar la mezcla de los productos secos (harina de trigo y otros) y continuar mezclando hasta obtener una masa homogénea. Luego adicione la esencia de vainilla. 4. Enharinar y engrasar una refractaria para incorporar en esta refractaria la mezcla de la torta 5. En un horno precalentado a 180°C colocar la torta a cocina durante 45 minutos, revisando que no se queme 6. Para comprobar que la masa interna de la torta esta cocinada, puede hacer la prueba con un cuchillo limpio (insertándolo en el centro de la masa) y cuando este salga sin residuos de mezcla, la torta estar lista 7. dejar reposar la torta hasta que enfrié para poder girarla y servirla según gramajes por grupos de edad.
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Huevo de gallina, entero, crudo	11,111	11,111	22,222	
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Extracto de vainilla	0,1	0,1	0,2	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	

PALITO DE QUESO CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45	1. En un recipiente mezclar: La Bienestarina, la sal, los huevo y la harina de trigo y mezcle los ingredientes (incluido una pequeña parte del aceite). 2. hidratar la levadura con un poco de azúcar hasta que se fermente (burbujee). 3. A la masa anterior verter poco a poco la levadura hidratada y agua (según necesidad) hasta lograr una masa suave y fácil de moldear y que no se agriete. (dejar responsar la masa tapada con un paño limpio por cerca de 1 hora hasta que se leude la masa) 4.. Estirar la masa sobre una superficie plana (previamente limpia y desinfectada de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento) con ayuda de un rodillo. 4.. Cuando la masa este lista, porciones en tiras según gramaje y en este momento incorporar el queso en tiras o palitos (previamente clasificado por grupo de edad). 5. Enrollar la masa sobre el queso y forme los palitos de pan. 7. con el horno previamente precalentado a 180°C hornee en una refractaria engrasada. (opcional: puede humedecer la capa superior de los palitos con huevo batido) 8. Sacar los palitos cuando estén completamente cocinados y servir según gramaje de cada grupo de edad.
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	16	20	36	
	Huevo de gallina, entero, crudo	5,555	5,555	11,11	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	
MANTECADA CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	12	15	27	1. En una taza cernir la harina de trigo y maíz adicione los demás ingredientes secos polvo de hornear y la Bienestarina. 2. Adicionar a esa mezcla los huevos, el azúcar y el aceite y continuar batiendo, lentamente agregue la mezcla de los productos secos (harina de trigo y otros) y continuar mezclando hasta obtener una masa homogénea. Luego adicionar la esencia de anís (lista o prepárela previamente como infusión). 4. Enharinar y engrasar una refractaria para incorporar en esta refractaria la mezcla de la torta 5. En un horno precalentado a 180°C colocar la torta a cocina durante 45 minutos, revisando que no se queme 6. Para comprobar que la masa interna de la torta esta cocinada, puede hacer la prueba con un cuchillo limpio (insertándolo en el centro de la masa) y cuando este salga sin residuos de mezcla, la torta estar lista 7. dejar reposar la torta hasta que enfrié para poder girarla y servirla según gramajes por grupos de edad.
	Harina de maíz amarillo, precocida	8	10	18	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Huevo de gallina, entero, crudo	11,111	11,111	22,222	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	
	Especias de semillas de anís	0,1	0,1	0,2	
GALLETA DE BIENESTARINA CON SABOR A VAINILLA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45	1. En una superficie limpia y desinfectada mezclar la harina de trigo, junto al huevo, el azúcar y el aceite hasta lograr una mezcla homogénea. 2. incorporar agua poco a poco según necesidad hasta opntener una masa elástica y ligeramente pegajosa. 3. armar bolitas de masa según gramajes por cada grupo de edad y en una refractaria previamente engrasa colóquelas separadas. 4. Con el horno previamente precalentado incorporar la refractaria o bandeja y cocine por 10 a 15 minutos, verificando la cocción adecuada de las mismas. 5. Retirar del horno y dejar enfriar y servir según gramaje de cada grupo de edad.
	Huevo de gallina, entero, crudo	2,222	3,333	5,555	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
	Extracto de vainilla	0,1	0,1	0,2	
	Aceite de soya	3	4	7	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	
	Almidón de yuca, crudo	20	25	45	

MINI PAN DE BONO ARTESANAL CON BIENESTARINA Y QUESO DOBLE CREMA	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	16	20	36	1. En un recipiente mezclar: La Bienestarina, la sal, los huevo y el almidón de yuca y el queso previamente rallado; mezclar los ingredientes (azúcar y una pequeña parte del aceite). 2. Formar bolitas y ubique en una refractaria previamente engrasada cada bolita separada la una de la otra. 7. con el horno previamente precalentado a 180°C hornear en una refractaria engrasada. (opcional: puede humedecer la capa superior de los palitos con huevo batido) 8. Sacar los palitos cuando estén completamente cocinados y sirva según gramaje de cada grupo de edad.
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Huevo de gallina, entero, crudo	4,444	5,555	9,999	
	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	10	15	25	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	
	Aceite de soya	3	4	7	

TORTA DE PLÁTANO CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	20	1. Batir el azúcar con el aceite hasta obtener una crema suave y reservarla. 2. Aparte, macerar los plátanos hasta que se tornen puré. Luego, verter este puré en el recipiente donde esta la mezcla de aceite y azúcar y batir todo. 3. Después incorporar a la masa la harina poco a poco y sin dejar de remover. Una vez integrada, añadir la bienestarina, el polvo de hornear, la esencia de vainilla y los huevos, y sigue batiendo hasta que el resultado sea una masa cremosa y suave. 4. A continuación, verter la mezcla en un molde para horno previamente enharinado y hornea la torta de banano durante una hora a 170ºC. comprobar que realmente está hecho. Para ello, utilice la prueba del cuchillo; y si sale limpio es que está listo. 5. Servir según gramaje de cada grupo de edad.
	Plátano hartón, maduro, crudo	13,888	20,833	34,721	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Huevo de gallina, entero, crudo	11,111	11,111	22,222	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
	Extracto de vainilla	0,1	0,1	0,2	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	
TORTA DE NARANJA CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45	1. En una taza cernir la harina y adicione los demás ingredientes secos polvo de hornear y la Bienestarina. 2. Con la Naranja previamente desinfectadas según concentraciones del PSB; rallar la cáscara y reservar esta ralladura para el final; además exprimir el zumo de estas naranjas y conservar. 2. Adicionar a esa mezcla, el zumo de la naranja, los huevos, el azúcar y el aceite y continuar batiendo, lentamente agregar la mezcla de los productos secos (harina de trigo y otros) y continuar mezclando hasta obtener una masa homogénea. Luego adicionar la ralladura de naranja y esencia de vainilla. 4. Enharinar y engrasar una refractaria para incorporar en esta refractaria la mezcla de la torta 5. En un horno precalentado a 180°C colocar la torta a cocinar durante 45 minutos, revisando que no se queme 6. Para comprobar que la masa interna de la torta esta cocinada, puede hacer la prueba con un cuchillo limpio (insertándolo en el centro de la masa) y cuando este salga sin residuos de mezcla, la torta estar lista 7. dejar reposar la torta hasta que enfrié para poder girarla y servirla según gramajes por grupos de edad.
	Naranja, cruda	25	33,333	58,333	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Huevo de gallina, entero, crudo	11,111	11,111	22,222	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
	Extracto de vainilla	0,1	0,1	0,2	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	

TORTA DE COCO Y NUEZ CON BIENESTARINA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	25	45	1. En un tazón, cernir la harina y la Bienestarina; adicionar el resto de ingredientes secos, incluido el polvo de hornear. 2. En un sartén aparte, calentar un poco de aceite; adicionar el azúcar y batir hasta obtener una mezcla homogénea. 3. Adicionar los huevos y continuar batiendo; agregar lentamente la mezcla de productos secos y mezclar hasta formar una masa homogénea. Luego adicionar la esencia de vainilla, las nueces ralladas o trituradas y el coco deshidratado. 4. En una refractaria, engrasar con un poco de aceite y espolvorear harina; verter la mezcla de la torta. 5. Hornear en horno precalentado a 180 °C durante 45 minutos, revisando que no se queme. 6. Comprobar la cocción insertando un cuchillo limpio en el centro; si sale sin residuos, la torta estará lista. 7. Dejar reposar hasta que enfríe para desmoldar y servir (si se gira o sirve caliente, se partirá).
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Huevo de gallina, entero, crudo	11,111	11,111	22,222	
	Coco, deshidratado	2	2	4	
	Nuez de Brasil, seca	2	2	4	
	Extracto de vainilla	0,1	0,1	0,2	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
	Agente de levadura, bicarbonato de sosa	0,1	0,1	0,2	

Edward Arias Aponte
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND 03277

Fecha de aprobación:___

Diana Carolina Ariza Romero
Nutricionista Dietista ICBF
MND 01400

Programa o Proyecto:	**PRIMERA INFANCIA**
Sub-Proyecto:	**HOGARES INFANTILES**
Nombre EAS:	**FE Y ALEGRIA DE COLOMBIA**
Unidad de Servicio:	**HI EL HIJO DEL LUCERO**
GRUPO ÉTNICO :	**Indígena: _____** **Afro__ Raizal___** **Rom__**

Sin pertenencia Étnica __X__

FRUTA					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1 a 2 años 11 meses)	**1 (3 a 5 años 11 meses)**		
PAPAYA PICADA	Papaya, madura, cruda	71,428	85,714	157,142	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Escurrir el exceso de líquido y retirar las partes no comestibles de la fruta. 3. Porcionar en cubos de 2x2 para servir. 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
FRESA	Fresa, madura, cruda	52,631	63,157	115,788	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retire las partes no comestibles de la fruta. 3. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
NARANJA EN CASCOS	Naranja, cruda	83,333	100	183,333	1. Lavar y desinfecte la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retire las partes no comestibles de la fruta. 3. Porcionar en cascos 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
MANDARINA EN CASCOS	Mandarina, cruda	71,428	85,714	157,142	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retire las partes no comestibles de la fruta. 3. Porcionar en cascos 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
MELÓN EN CUBOS	melón, crudo	65,789	78,947	144,736	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retire las partes no comestibles de la fruta. 3. Porcionar en cubos de 2x2 para servir. 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
PATILLA EN CUBOS	Sandía, cruda	125	150	275	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retire las partes no comestibles de la fruta. 3. Porcionar en cubos de 2x2 para servir. 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
PIÑA EN CUADROS	Piña, cruda	90,909	109,09	199,999	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retire las partes no comestibles de la fruta. 3. Porcionar en cubos de 2x2 para servir. 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.

BANANO	Banano común, crudo	71,428	85,714	157,142	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retire las partes no comestibles de la fruta. 3. Porcionar en cubos de 2x2 para servir. 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
MANZANA EN TROZOS	Manzana común, cruda	58,823	70,588	129,411	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retire las partes no comestibles de la fruta. 3. Porcionar en cubos de 2x2 para servir. 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
PERA EN TROZOS	Pera, cruda	58,823	70,588	129,411	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retire las partes no comestibles de la fruta. 3. Porcionar en cubos de 2x2 para servir. 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
PIÑA EN CUADROS	Piña, cruda	90,909	109,09	199,999	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retirar las partes no comestibles. 3. Porcionar en cubos de 2x2 cm para servir. 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
MANGO EN CUBITOS	Mango Tommy Atkins, crudo	65,789	78,947	144,736	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento. 2. Dejar escurrir el exceso de líquido y retirar las partes no comestibles. 3. Porcionar en cubos de 2x2 cm para servir. 4. Servir en un plato, según porción por grupo de edad.
JUGO DE LULO	Lulo, crudo	83,333	100	183,333	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta. 3. Poner la fruta en la licuadora con agua y azúcar; licuar y colar el jugo. 4. Mantener a una temperatura inferior a los 4 °C. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	90,909	109,09	199,999	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta. 3. Poner la fruta en la licuadora con agua y azúcar; licuar y colar el jugo. 4. Mantener a una temperatura inferior a los 4 °C. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá, cruda	156,25	187,5	343,75	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta. 3. Poner la fruta en la licuadora con agua y azúcar; licuar y colar el jugo. 4. Mantener a una temperatura inferior a los 4 °C. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	66,666	80	146,666	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta. 3. Poner la fruta en la licuadora con agua y azúcar; licuar y colar el jugo. 4. Mantener a una temperatura inferior a los 4 °C. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	83,333	100	183,333	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta. 3. Poner la fruta en la licuadora con agua y azúcar; licuar y colar el jugo. 4. Mantener a una temperatura inferior a los 4 °C. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
JUGO DE MELÓN	melón, crudo	65,789	78,947	144,736	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta.

JUGO DE MELON	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	3. Poner la fruta en la licuadora con agua y azúcar; licuar y colar el jugo. 4. Mantener a una temperatura inferior a los 4 °C. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
JUGO DE GULUPA	Gulupa, madura, cruda	89,285	107,142	196,427	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta. 3. Poner la fruta en la licuadora con agua y azúcar; licuar y colar el jugo. 4. Mantener a una temperatura inferior a los 4 °C. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
JUGO DE MORA	Mora de Castilla, cruda	55,555	66,666	122,221	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta. 3. Poner la fruta en la licuadora con agua y azúcar; licuar y colar el jugo. 4. Mantener a una temperatura inferior a los 4 °C. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
JUGO DE FRESA	Fresa, madura, cruda	52,631	63,157	115,788	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta. 3. Poner la fruta en la licuadora con agua y azúcar; licuar y colar el jugo. 4. Mantener a una temperatura inferior a los 4 °C. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	65,789	78,947	144,736	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta. 3. Poner la fruta en la licuadora con agua y azúcar; licuar y colar el jugo. 4. Mantener a una temperatura inferior a los 4 °C. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
ENSALADA DE FRUTAS CON MIEL Y QUESO	Sandía, cruda	45	50	95	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. Retirar la cascara y las semillas. 2. Picar la fruta en trozos medianos. 3. Adicionar el queso rallado y la miel a la mezcla de frutas inmediatamente antes de servir 4. Servir según gramaje establecido por grupo de edad en un plato o vaso.
	Banano común, crudo	25,714	28,571	54,285	
	Mango Tommy Atkins, crudo	18,421	26,315	44,736	
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	16	20	36	
	Miel de abejas, líquida	1	1	2	
SALPICÓN	Sandía, cruda	37,5	45	82,5	1. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. Retirar la cascara y las semillas de cada fruta. 3. Cortar en trozo y mézclela en un recipiente. 4. Aparte licuar parte de la cantidad de fruta en agua fría. 5. Agregar el licuado en la mezcla de frutas y revolver para incorporar los ingredientes. 6. Sirver según el grupo de edad.
	Papaya, madura, cruda	17,142	20	37,142	
	Banano común, crudo	17,142	20	37,142	
	Fresa, madura, cruda	11,578	14,736	26,314	
	melón, crudo	19,736	19,736	39,472	
	Papaya, madura, cruda	28,571	35,714	64,285	1. Lavar y desinfecte las frutas de acuerdo a lo establecido en el PSB. 2. Retirar las partes no comestibles de las frutas y picarlas en cuadros

PARFAIT DE FRUTAS (BANANO, MELÓN Y PATILLA) CON GRANOLA Y YOGURT ARTESANAL	Banano común, crudo	21,428	28,571	49,999	2. Retirar las partes no comestibles de las frutas y picarlas en cuadros pequeños. 3. Servir los alimentos de acuerdo al gramaje por grupo de edad de la siguiente manera: - Primero la fruta, luego adicione el yogurt artesanal y finalice con la porción de granola.
	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	100	150	250	
	Cereales listos para comer, granola, hecho en casa	20	25	45	
JUGO DE FRUTOS ROJOS	Fresa, madura, cruda	26,315	31,578	57,893	1. Lavar la fruta y desinféctela de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento básico. 2. Retirar los componentes no comestibles de la fruta. 3. Ponerla en la licuadora con agua, azúcar; licue y cuele el jugo. 4. Mantenerla con una temperatura inferior a los 4°c. 5. Servir frío en la cantidad descrita para cada grupo de edad.
	Mora de Castilla, cruda	27,777	33,333	61,11	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	

Edward Arias Aponte
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND 03277

Fecha de aprobación:___

Diana Carolina Ariza Romero
Nutricionista Dietista ICBF
MND 01400

Programa o Proyecto: PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: HOGARES INFANTILES
Nombre EAS: FE Y ALEGRIA DE COLOMBIA
Unidad de Servicio: HI EL HIJO DEL LUCERO
GRUPO ÉTNICO : Indígena: _____ Afro__ Raizal___ Rom Sin pertenencia Étnica __X__

LACTEO

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g) 1 (1 a 2 años 11 meses)	1 (3 a 5 años 11 meses)	TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Disolver la Bienestarina y la canela en astillas en un poco de agua caliente, utilizando licuadora o molinillo hasta obtener una mezcla homogénea. 2. Retirar la canela en astillas utilizando un colador. 3. Adicionar la leche entera líquida, el azúcar e incorporar esta mezcla a la preparación anterior. 4. Hervir a fuego medio, revolver constantemente para evitar que se pegue o se formen grumos. 5. Servir caliente, según el gramaje correspondiente a cada grupo de edad.
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Azúcar blanco, granulado	1	1,5	2,5	
	Especias de astillas de canela	0,1	0,1	0,2	
COCOA CAMPESINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Colocar en una olla una pequeña cantidad de agua hirviendo (solo la necesaria para disolver los ingredientes). Agregar la panela, la cocoa, los clavos y la canela según el gramaje correspondiente a cada grupo de edad. Revolver hasta que se disuelvan completamente. 2. Retirar los clavos y la canela utilizando un colador. 3. Aparte, disolver la leche en polvo con ayuda de licuadora o molinillo. Adicionar esta mezcla a la olla y revolver constantemente. 4. Reducir el fuego a medio y dejar hervir durante 5 minutos contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. 5. Servir caliente, de acuerdo con el gramaje establecido para cada grupo de edad.
	Cocoa, en polvo, sin azúcar	4	5	9	
	Panela	1	2	3	
	Especias de astillas de canela	0,1	0,1	0,2	
	Especias de clavos de olor	0,1	0,1	0,2	

COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Disolver la Bienestarina en polvo junto con la canela y un poco de agua caliente, utilizando licuadora o molinillo. 2. Retirar la canela en astilla utilizando un colador. 3. Disolver la leche liquida, el azúcar y el almidón de maiz (fécula de maíz) en la mezcla anterior, revolver hasta integrar completamente. 4. Hervir a fuego medio, revolver constantemente para evitar grumos y que se adhiera al fondo. 5. Servir caliente, de acuerdo con el gramaje correspondiente a cada grupo de edad.
	Almidón de maíz, crudo	5	6	11	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Especias de astillas de canela	0,1	0,1	0,2	
AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Cocinar la panela en una pequeña cantidad de agua hasta que se disuelva por completo. 2. Agregar la leche y dejar hervir. 3. Servir caliente, de acuerdo con el gramaje correspondiente a cada grupo de edad.
	Panela	1	1,5	2,5	
CANDIL CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Poner a hervir en una olla la Bienestarina con la leche y/o agua, la canela, los clavos y el azúcar, de acuerdo con el gramaje establecido. 2. Mientras tanto, revolver los huevos en una ponchera grande, hasta integrar completamente la clara y la yema. 3. Verter lentamente la mezcla de huevos sobre la leche caliente, revolviendo constantemente. 4. Cocinar los huevos con el calor de la mezcla. No se formarán grumos si se continúa revolviendo hasta que alcance el hervor. 5. Retirar los clavos y la canela utilizando un colador. 6. Servir caliente, de acuerdo con el gramaje correspondiente a cada grupo de edad.
	Huevo de gallina, entero, crudo	6,666	6,666	13,332	
	Azúcar blanco, granulado	1	1,5	2,5	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Especias de astillas de canela	0,1	0,1	0,2	
	Especias de clavos de olor	0,1	0,1	0,2	

COLADA DE PLATANO CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Disolver la harina de plátano y la Bienestarina junto con la canela en un poco de agua caliente, utilizando licuadora o molinillo. 2. Retirar los clavos y la canela de la preparación, utilizando un colador. 3. Disolver la leche, la canela en polvo (si aplica) y el azúcar, y adicionarla a la mezcla anterior. 4. Dejar hervir, revolviendo constantemente. 5. Servir caliente, de acuerdo con el gramaje correspondiente a cada grupo de edad.
	Harina de plátano, cruda	5	6	11	
	Azúcar blanco, granulado	1	1,5	2,5	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Especias de astillas de canela	0,1	0,1	0,2	
AVENA FRIA CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Colocar a fuego alto agua junto con la canela. 2. Aparte, mezclar la avena en polvo, la leche, la Bienestarina y el azúcar, utilizando licuadora o molinillo. 3. Agregar la mezcla disuelta al agua hirviendo, revolviendo continuamente. Antes, retirar la canela con un colador. 4. Bajar el fuego a medio y dejar hervir durante 5 minutos contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. 5. Retirar la preparación del fuego y dejar enfriar en el refrigerador o en cuna de hielo. 6. Servir fría, de acuerdo con el gramaje correspondiente por grupo de edad.
	Harina de avena, cruda	5	6	11	
	Azúcar blanco, granulado	1	1,5	2,5	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Especias de astillas de canela	0,1	0,1	0,2	
CREMA DE MELÓN CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. En agua caliente, adicionar la Bienestarina en polvo hasta que hierva y se cocine completamente. Reservar y dejar enfriar. 2. Lavar y desinfectar el melón de acuerdo con las concentraciones establecidas en el Plan de Saneamiento. Retirar los componentes no comestibles. 3. Licuar la fruta con agua, la Bienestarina, el azúcar y la leche. Colar la mezcla. 4. Servir fría, de acuerdo con el gramaje correspondiente por grupo de edad.
	melón, crudo	65,789	78,947	144,736	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Azúcar blanco, granulado	1	1,5	2,5	
COLADA DE AVENA CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Colocar a fuego alto agua junto con la canela. 2. Aparte, mezclar la avena, la leche, la Bienestarina en polvo y el azúcar, utilizando licuadora o molinillo. 3. Agregar la mezcla disuelta al agua hirviendo, revolviendo continuamente. Antes, retirar la canela con un colador. 4. Bajar el fuego a medio y dejar hervir durante 5 minutos contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. 5. Retirar la preparación del fuego. 6. Servir caliente, de acuerdo con el gramaje correspondiente por grupo de edad.
	Harina de avena, cruda	5	6	11	
	Azúcar blanco, granulado	1	1,5	2,5	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
AVENA FRÍA CON BIENESTARINA Y BANANO	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Colocar a fuego alto agua. A parte, mezclar la avena y la leche y la bienestraina y el azúcar usando la licuadora o molinillo. 2. Agregar la mezcla disuelta al agua hirviendo, revolviendo continuamente. 3. Bajar el fuego a medio y deje hervir durante 5 minutos contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. 4. Retirar la preparación del fuego y deje enfriar en el refrigerador o cuna de hielo. 5. licuar la avena fría con el banano y sirva de acuerdo al gramaje por grupo de edad.
	Avena en hojuelas, precocida	5	5	10	
	Banano común, crudo	71,428	85,714	157,142	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
ARROZ CON LECHE Y BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Calentar agua en una olla, adicionar el arroz previamente lavado con la canela, cuando este blando adicionar la bienestarina, el azúcar, la leche y revolver. 2. Dejar que cocine a fuego bajo hasta que espese y tome la consistencia característica. 3. Puede servirse frio o caliente. Rallar la cáscara de naranja encima. 4. Servir inmediatamente de acuerdo al gramaje por grupo de edad.
	Arroz blanco, pulido, crudo	20	25	45	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Especias de astillas de canela	0,1	0,1	0,2	

	Cáscara de naranja, cruda	0,3	0,3	0,6	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
ESPONJADO DE FRESA CON BIENESTARINA	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Lavar la fruta y desinféctela de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento, retirar la cascara poner la fruta en la licuadora con agua, el azúcar y la leche , licuar, colar el jugo y resérvelo. 2.Mezclar la bienestarina en un poco de agua caliente usando licuadora o molinillo, poner a hervir la mezcla con el azúcar revolviendo continuamente. 3. Retirar la preparación del fuego y dejar enfriar. 4.Hidratar la gelatina en agua tibia. 5. Agregar la gelatina licuando el jugo nuevamente. 6. Verter en un molde y lleve a refrigeración una vez lista sírvase según el gramaje.
	Fresa, madura, cruda	52,631	63,157	115,788	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Gelatinas, polvo seco, endulzado	5	5	10	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
CREMA DE MORA CON BIENESTARINA	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	100	150	250	1.Lavar y desinfectar la fruta según las recomendaciones del plan de saneamiento. 2.Colocar las moras en la licuadora junto con la leche y el azúcar . 3.Licúar hasta obtener una mezcla homogénea. 4.Colar la mezcla para eliminar semillas y residuos sólidos. 5.Cocinar la Bienestarina en leche fuego medio, revolviendo constantemente para evitar grumos. Una vez que haya hervido , retira del fuego y deja enfriar. 6. Mezclar con la bienestarina, sirva según el gramaje.
	Mora de Castilla, cruda	55,555	66,666	122,221	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
MALTEADA DE BIENESTARINA CON BANANO SABOR VAINILLA	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Lavar la fruta y desinfectar de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento, retirar la cascara ponga la fruta en la licuadora con agua, el azúcar y la leche , licuar, cuele el jugo y resérvelo. 2.Mezclar la bienestarina en un poco de agua caliente usando licuadora o molinillo, poner a hervir la mezcla con el azúcar revolviendo continuamente. 3.retirar la preparación del fuego y deje enfriar. 4. Mezclar los ingredientes y servir de acuerdo a las cantidades por grupo de edad.
	Banano común, crudo	71,428	85,714	157,142	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Extracto de vainilla	0,1	0,1	0,2	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
ESPONJADO DE CURUBA	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Lavar la fruta y desinfectar de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento, retirar la cascara poner la fruta en la licuadora con agua, el azúcar y la leche , licuar, colar el jugo y reservarlo. 2.Mezclar la bienestarina en un poco de agua caliente usando licuadora o molinillo, poner a hervir la mezcla con el azúcar revolviendo continuamente. 3.retirar la preparación del fuego y deje enfriar. 4.Hidratar la gelatina en agua tibia 5. Agregar la gelatina licuando el jugo nuevamente. 6. Verter en un molde y lleve a refrigeración.
	Curuba, cruda	100	100	200	
	Gelatinas, polvo seco, endulzado	5	5	10	
	Azúcar blanco, granulado	2	2	4	

CREMA DE FRUTOS ROJOS CON BIENESTARINA	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Lavar la mora y la fresa y desinfectar de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. En una olla con agua, adicionar la bienestarina hasta que hierva y se cocine completamente, reservar y dejar enfriar. 3. En una licuadora vierta la bienestarina, la mora, la fresa y agregar el azúcar, la leche y adicionar hierbabuena, licuar y colar la mezcla. 4. Servir frío.
	Mora de Castilla, cruda	27,777	33,333	61,11	
	Fresa, madura, cruda	26,315	31,578	57,893	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Hierbabuena, hojas	0,1	0,1	0,2	
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	

CREMA DE BANANO CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Lavar y desinfectar la fruta según las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. Retirar la cáscara y cualquier parte no comestible. 2. Cocinar la Bienestarina en leche en fuego medio, revolviendo constantemente para evitar grumos. Una vez que haya hervido, retirar del fuego y deja enfriar. 3.Colocar el banano en la licuadora junto con agua, la Bienestarina previamente cocinada con la leche. Añadir el azúcar. 4. Licuar hasta obtener una mezcla cremosa. 5. Servir según el gramaje.
	Banano común, crudo	71,428	85,714	157,142	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
CREMA DE MARACUYÁ CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. En agua caliente adicionar la bienestarina hasta que hierva y se cocine completamente, reservar y dejar enfriar. 2. Lavar la fruta y desinfectar de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento, retirar los componentes no comestibles, poner en la licuadora con agua, la bienestarina, azúcar y la leche, licue y colar el jugo. 3. Servir frío.
	Maracuyá, cruda	156,25	187,5	343,75	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
CREMA DE MANGO CON BIENESTARINA	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. En agua caliente adicionar la bienestarina hasta que hierva y se cocine completamente, reservar y dejar enfriar. 2. Lavar la fruta y desinféctela de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento, retirar los componentes no comestibles, ponerla en la licuadora con agua, la bienestarina, azúcar y la leche, licuar y colar el jugo. 3. Servir frío.
	Mango Tommy Atkins, crudo	65,789	78,947	144,736	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
MALTEADA DE AVENA Y FRESA CON BIENESTARINA	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento, retirar la cascara poner la fruta en la licuadora con agua, el azúcar y la leche , licuar, cuele el jugo y reservarlo. 2.Mezclar la bienestarina en un poco de agua caliente usando licuadora o molinillo, poner a hervir la mezcla con el azúcar revolviendo continuamente. 3.retirar la preparación del fuego y dejar enfriar. 4. Mezclar los ingredientes y servir de acuerdo a las cantidades por grupo de edad.
	Avena en hojuelas, precocida	3	4	7	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Fresa, madura, cruda	52,631	63,157	115,788	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
CREMA DE FRESA CON BIENESTARINA	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. En agua caliente adicionar la bienestarina hasta que hierva y se cocine completamente, reservar y dejar enfriar. 2. Lavar la fruta y desinféctela de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento, retirar los componentes no comestibles, ponerla en la licuadora con agua, la bienestarina, azúcar y la leche, licuar y colar el jugo. 3. Servir frío.
	Fresa, madura, cruda	52,631	63,157	115,788	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	100	150	250	

SORBETE DE FRUTOS ROJOS	Mora de Castilla, cruda	27,777	33,333	61,11	1. Lavar la mora y la fresa y desinfectarlas de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. En una olla con agua, adicionar la bienestarina hasta que hierva y cocinar completamente, reservar y dejar enfriar. 3. En una licuadora verter la bienestarina, la mora, la fresa y agregue el azúcar, la leche y adicionar hierbabuena, licuar y colar la mezcla. 4. Servir frío.
	Fresa, madura, cruda	26,315	31,578	57,893	
	Azúcar blanco, granulado	1	2	3	
ESPONJADO DE MORA	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Lavar la fruta y desinfectarla de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento, retirar la cascara ponga la fruta en la licuadora con agua, el azúcar y la leche , licue, cuele el jugo y resérvelo. 2.Mezclar la bienestarina en un poco de agua caliente usando licuadora o molinillo, poner a hervir la mezcla con el azúcar revolviendo continuamente. 3.retirar la preparación del fuego y deje enfriar. 4.Hidratar la gelatina en agua tibia 5. Agregar la gelatina licuando el jugo nuevamente. 6. Verter en un molde y lleve a refrigeración.
	Mora de Castilla, cruda	55,555	55,555	111,11	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Gelatinas, polvo seco, endulzado	5	5	10	
	Azúcar blanco, granulado	1	1	2	
PORCIÓN DE QUESO DOBLE CREMA	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	16	20	36	Alimento listo para consumir, no requiere preparación. Servir según gramaje del grupo de edad.

Edward Arias Aponte
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND 03277

Fecha de aprobación:___

Diana Carolina Ariza Romero
Nutricionista Dietista ICBF
MND 01400

Programa o Proyecto:	**PRIMERA INFANCIA**
Sub-Proyecto:	**HOGARES INFANTILES**
Nombre EAS:	**FE Y ALEGRIA DE COLOMBIA**
Unidad de Servicio:	**HI EL HIJO DEL LUCERO**
GRUPO ÉTNICO :	**Indígena: _____** **Afro__ Raizal___** **Rom__**

Sin pertenencia Étnica __X__

PROTEINA					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1 a 2 años 11 meses)	**1 (3 a 5 años 11 meses)**		
HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1.Lavar y desinfectar la verdura de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. Calentar previamente en una sartén aceite. 3. Picar finamente el tomate y la cebolla y déjelos sofreír en el aceite. 4. Partir los huevos y bátalos con sal en un tazón aparte hasta que formen una mezcla homogénea. 5. Agregar los huevos a la sartén con aceite caliente con el tomate y la cebolla, y revolver ocasionalmente hasta que se conviertan en una masa blanda con las superficies doradas para servirlos. NOTA: la preparación de los huevos debe realizarse por niveles para garantizar las características organolépticas la temperatura y el gramaje.
	Tomate. crudo	5	5	10	
	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	15	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
QUESO TAJADO DOBLE CREMA	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	16	20	36	Alimento listo para consumir, no requiere preparación. Servir según gramaje del grupo de edad.
HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1.Lavar y desinfectar los huevos de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. Calentar previamente en una olla suficiente agua para cubrirlos. 3. Agregar los huevos a la olla en el agua caliente y revolver ocasionalmente hasta que cocinen 4. Retirar la casaca y sirva
	Sal	0,3	0,3	0,6	
HUEVOS CON MAIZ	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1.Lavar y desinfectar la verdura de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. Calentar previamente en una sartén aceite. 3. Partir los huevos y bátalos con sal hasta que formen una mezcla homogénea en un tazón aparte. 4. Picar finamente la cebolla y junto con el maíz sofría en el aceite los dos ingredientes junto a la sal. 5. Agregar los huevos a la sartén con aceite caliente con el maíz y la cebolla, y revolver ocasionalmente hasta que se conviertan en una masa blanda con las superficies doradas para servirlos. NOTA: la preparación de los huevos debe realizarse por niveles para garantizar las características organolépticas la temperatura y el gramaje.
	Maíz amarillo, crudo	10	10	20	
	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	15	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
QUESO DOBLE CREMA RALLADO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	16	20	36	1. Alimento listo para su consumo 2. Rallar la totalidad del queso y utilice cuchara porcionadora para el servido con base a los grupos de edad y gramajes establecidos para los mismos.

HUEVO AL PIMENTON	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1.Lavar y desinfectar la verdura de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. Calentar previamente en una sartén aceite. 3. Partir los huevos y bátalos con sal hasta que formen una mezcla homogénea. 4. Picar finamente los pimentones y la cebolla y déjelos sofreír en aceite. 5. Agregar los huevos a la sartén con aceite caliente con el pimentón y la cebolla, y revolver ocasionalmente hasta que se conviertan en una masa blanda con las superficies doradas para servirlos. NOTA: la preparación de los huevos debe realizarse por niveles para garantizar las características organolépticas la temperatura y el gramaje.
	Cebolla cabezona, cruda	3,157	3,157	6,314	
	Pimentón rojo, crudo	5,882	5,882	11,764	
	Pimentón verde, crudo	3,75	3,75	7,5	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
QUESO CAMPESINO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	16	20	36	Alimento listo para consumir, no requiere preparación. Servir según gramaje del grupo de edad.
TORTILLA ESPAÑOLA (HUEVO, PAPA, ACELGA, ESPINACA)	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1. Lavar la papa, pelarla, cortarla en rodajas muy finas y ponerla a cocinar. 2. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 3. Calentar previamente aceite en una sartén. 4. Partir los huevos y batirlos con sal hasta formar una mezcla homogénea; reservar en un tazón aparte. 5. Picar finamente la espinaca, la acelga y la cebolla, y sofreír en aceite. 6. Agregar a la sartén caliente el huevo y, enseguida, la papa y las verduras; cocinar a fuego bajo, sin revolver, hasta obtener una masa blanda con superficies doradas. 7. Servir. NOTA: Realizar la preparación de los huevos por niveles para garantizar las características organolépticas, la temperatura y el gramaje.
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25	25	50	
	Acelga, hojas, cruda	5,882	5,882	11,764	
	Espinaca, cruda	8,333	8,333	16,666	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
HUEVOS CON MAIZ Y PLÁTANO MADURO PICADO EN CUADRITOS	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1.Lavar y desinfectar la verdura de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. Pelar y picar en cuadros pequeños el plátano maduro 2. Calentar previamente en una sartén aceite y sofreír en este los trozos de plátano. 3. Partir los huevos y batirlos con sal hasta que formen una mezcla homogénea en un tazón aparte. 4. Picar finamente la cebolla y junto con el maíz y sofreír en el aceite los dos ingredientes junto a los plátanos.. 5. Agregar los huevos a la sartén con aceite caliente con el maíz y la cebolla, y revolver ocasionalmente hasta que se conviertan en una masa blanda con las superficies doradas para servirlos. NOTA: la preparación de los huevos debe realizarse por niveles para garantizar las características organolépticas la temperatura y el gramaje.
	Maíz amarillo, crudo	10	10	20	
	Plátano hartón, maduro, crudo	13,888	13,888	27,776	
	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	15	
	Aceite de soya	3	3	6	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

CALDO DE POLLO Y PAPA	Pollo, pechuga con piel, cruda	21,505	26,881	48,386	1. Retirar la piel del pollo en el momento de la recepción y porcionar según los grupos de edad establecidos en el PSB. 2. Pelar la papa y porcionar en trozos según el gramaje por grupo de edad. 3. Llevar a ebullición suficiente agua en una olla; adicionar la cebolla y el cilantro finamente picados, previamente lavados y desinfectados según PSB. 4. Adicionar el pollo porcionado y, posteriormente, la papa y la sal; cocinar hasta que todos los ingredientes estén cocidos. 5. Servir de acuerdo con el gramaje establecido para cada grupo de edad. NOTA: De acuerdo con la viabilidad del servicio de alimentos, usar dos ollas con las porciones de cada grupo de edad para facilitar el servicio y garantizar el cumplimiento del gramaje.
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,222	27,777	49,999	
	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	12,5	25	
	Cilantro, crudo	1,111	1,111	2,222	
	Ajo, crudo	0,21	0,21	0,42	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	1.Romper los huevos en un recipiente limpio. 2.Agregar sal al gusto y bata con un tenedor o batidor manual hasta que la mezcla sea homogénea. 3.En una sartén, calentar el aceite de soya a fuego medio. 4.Vertir la mezcla de huevo batido en la sartén caliente. 5.Con una espátula, revolver constantemente con movimientos suaves, llevando el huevo del borde al centro, hasta que cuaje pero aún esté cremoso (no sobre cocinar). 6.Retirar del fuego y sirva inmediatamente.
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PORCIÓN DE DOBLE CREMA	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	16	20	36	Alimento listo para consumir, no requiere preparación. Servir según gramaje del grupo de edad.
CHANGUA CON PAPA Y HUEVO	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	250	1. Pelar y cortar la papa en rodajas y cocinar en una pequeña cantidad de agua con sal, ajo y cebolla 2. Aparte cocinar en agua los huevos requeridos para la preparación hasta que se endurezcan (No sobre cocinar). 3. Retirar la cascara de los huevos y reservar. 4. Cuando la papa esté blanda adicionar la leche y los huevos a la preparación. 5. Adicionar el cilantro finamente picado a la changua. 6. Servir de acuerdo a los gramajes por grupo de edad.
	Huevo de gallina, entero, crudo	60	60	120	
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,222	27,777	49,999	
	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	15	
	Cilantro, crudo	1,111	1,111	2,222	
	Ajo, crudo	0,21	0,21	0,42	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,258	43,01	75,268	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	

POLLO EN SALSA CRIOLLA CON BIENESTARINA	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	1. Cortar el pollo en cubos pequeños. Sofreír con una parte del aceite, el ajo y el pimentón rallado. 2. Sofreír el tomate y la cebolla rallados junto con la Bienestarina. Cuando estén bien integrados, añadir el resto de ingredientes, mezclar y dejar cocinar unos minutos más. 3. Servir caliente, según el gramaje correspondiente a cada grupo de edad.
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

CORAZONCITOS DE POLLO CON HOGAO Y BIENESTARINA	Pollo, corazón, crudo	30	40	70	1. Descongelar los corazones de pollo el día anterior bajo refrigeración y cortarlos en trozos medianos o en rodajas, según estandarización. 2. Lavar y desinfectar el tomate, la cebolla junca y la cebolla cabezona, de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. Picar finamente todos los vegetales. 3. En un sartén calentar el aceite a fuego medio y adicionar una parte de la cebolla cabezona junto con la Bienestarina; sofreír sin dejar quemar para evitar sabor amargo. 4. Incorporar los corazones de pollo picados en trozos pequeños y dejar cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente hasta lograr su cocción completa. Añadir la sal y la pimienta. 5. Aparte, en una olla preparar el hogao con el aceite restante, la cebolla junca, el tomate y la cebolla cabezona reservada; adicionar laurel, tomillo, pimienta y sal. Sofreír hasta obtener una mezcla homogénea y bien cocida. 6. Mezclar el hogao con los corazones de pollo ya cocidos y dejar conservar por unos minutos para integrar sabores. 7. Servir según el gramaje establecido para cada grupo etario.
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Tomate. crudo	12,5	12,5	25	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Laurel	0,111	0,111	0,222	
	Tomillo fresco	0,147	0,147	0,294	
	Aliño para ensalada, grano de pimienta vestirse, comercial, regular	0,1	0,1	0,2	
	Aceite de soya	3	3	6	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,258	43,01	75,268	1. En el momento de la Recepción de la pechuga, retirar la piel, y Porcionar según grupo de edad, previo a su refrigeración y o congelación. 2. Poner a calentar aceite en un sartén o parrilla. y mientras tanto adobar con el ajo, la sal y la pimienta el pollo previamente descongelado. 3. Cuando el aceite este caliente, adicionar la pechuga ya porcionado y mantener el calor a fuego medio para permitir la cocción 4. Durante la cocción dar la vuelta a la pechuga para se cocine por todos los lados. no permitir que se seque demasiado o se queme. 5. Cuando se haya completado la cocción, retirar del fuego y sirva de acuerdo al gramaje establecido por grupo de edad.
	Ajo, crudo	0,21	0,21	0,42	
	Aliño para ensalada, grano de pimienta vestirse, comercial, regular	0,1	0,1	0,2	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

CARNE MOLIDA CON BIENESTARINA	Res, carne magra, cruda	30	40	70	1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. Picar finamente el tomate y la cebolla 3. En una olla calentar aceite a fuego medio y adicionar una parte de ajo, tomate, cebolla, el pimentón la bienestarina deje sofreír (sin quemar) e incorpore la carne molida, junto al tomillo, laurel y pimienta y agua en cantidad suficiente. 4. Cocinar a fuego alto hasta que hierva, baje a fuego medio hasta asegurar que complete la cocción. 5. Retirar del fuego y servir según el gramaje del grupo etario.
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Cebolla junca, tallos, cruda	10	12,5	22,5	
	Cebolla cabezona, cruda	2,105	3,157	5,262	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aliño para ensalada, grano de pimienta vestirse, comercial, regular	0,1	0,1	0,2	
	Laurel	0,111	0,111	0,222	
	Tomillo fresco	0,147	0,147	0,294	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

FRIJOL	Fríjol cargamanto rojo, crudo	7	10	17	1. Dejar el frijol en agua desde el día anterior para que se hidrate. Al día siguiente lavar el frijol, y bote el agua con la que estuvo en remojo. 2. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. Picar los ingredientes anteriores en trozos muy pequeños. 3. En la olla presión poner aceite a temperatura media y adicionar el tomate, ajo y la cebolla, el cilantro y dejar sofreír. 4. Adicionar los frijoles y el agua a la olla presión, taparla y dejarla en cocción hasta que estén blandos. 5. Incorporar las verduras a la cocción de los frijoles y esperar 10 min. 6. Servir de acuerdo a grupo de edad.
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Sal	0,1	0,1	0,2	
	Cilantro, crudo	0,111	0	0,111	
CERDO SALTEADO CON VERDURAS TIPO WOK (PIMENTON ROJO Y VERDE, ZANAHORIA, ARVEJA)	Cerdo, carne magra, cruda	30	40	70	1. Descongelar la carne el día anterior, retirar las partes gordas y porcionela . 2. Lavar y desinfecte las verduras de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 3. Picar finamente la cebolla, el pimentón retirar las semillas y picar en julianas las demás verduras. 4. En una olla caliente aceite a fuego medio y adicionar una parte de ajo, pimentones y cebolla , dejar sofreír (sin quemar), incorporar la carne, las verduras restantes y adicionar agua suficiente. 5. Cocinar a fuego alto hasta que hierva, bajar a fuego medio hasta asegurar que complete la cocción. 6. Retirar del fuego y sirva el gramaje del grupo etario.
	Pimentón rojo, crudo	5,882	9,411	15,293	
	Pimentón verde, crudo	6,25	10	16,25	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,764	14,117	25,881	
	Arveja verde, cruda	25	30	55	
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

BOFE CON LENTEJA GUISADA	Res, bofe o pulmón, crudo	16,666	22,222	38,888	1. Lavar la lenteja. 2. Lavar y desinfecte las verduras de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. Picar los ingredientes anteriores en trozos muy pequeños. 3. Limpiar con limón el bofe y cocine en agua con sal por 30 min o el tiempo que requiera demás. Pique el bofe y reserve. 4. En la olla presión poner aceite a temperatura media y adicionar el tomate, ajo y las cebollas y dejar sofreír. 5. Adicionar las lentejas y el agua a la olla presión, taparla y dejarla en cocción hasta que estén blandos. 6. Mezclar el bofe con las lentejas y cocinar un tiempo adicional (10 a 15 minutos) para que los sabores se integren bien. 7. Servir de acuerdo a grupo de edad.
	Lenteja común, cruda	7	10	17	
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,529	4,705	8,234	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	4	5	9	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
POLLO EN SALSA BECHAMEL	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,258	43,01	75,268	PARA EL POLLO 1.En el momento de la Recepción de la pechuga, retirar la piel y cortar en cubitos o porciones según preferencia de la UDS. 2. cocinar el pollo son suficiente agua ajo, cebolla y sal 3. mezclar al final con la salsa y servir. PARA LA SALSA 1. mezclar la fécula de maíz con la leche y la sal en un tazón 2. poner en una olla de fondo el aceite, el ajo y la cebolla a sofreír hasta que ablanden 3. adicionar la mezcla de leche y revolver constantemente 4. adicionar nuez moscada y pimienta para exaltar los sabores de la salsa. AL FINAL MEZCLAR EL POLLO Y LA SALSA Y SERVIR SEGUN GRAMAJES POR GRUPO DE EDAD.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	10	20	
	Fécula de maíz, precocido, secado	4	4	8	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	5	10	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Especias de nuez moscada	0,1	0,1	0,2	
	Aliño para ensalada, grano de pimienta vestirse, comercial, regular	0,1	0,1	0,2	

CARNE AL PIMENTON	Res, carne magra, cruda	30	40	70	1. Descongelar la carne el día anterior, retirar las partes gordas y parta en juliana. 2. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 3. Picar finamente la cebolla y pimientos. 4. En una olla caliente aceite a fuego bajo y adicionar el ajo y cebolla , dejar sofreír (sin quemar), incorporar la carne y adicionar agua suficiente. 5. Cocinar a fuego medio hasta asegurar que complete la cocción. 6. Retirar del fuego y servir según el gramaje por grupo de edad. junto al tomillo, laurel y pimienta
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Laurel	0,111	0,111	0,222	
	Tomillo fresco	0,147	0,147	0,294	
	Aliño para ensalada, grano de pimienta vestirse, comercial, regular	0,1	0,1	0,2	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

AJIACO (POLLO, PAPA SABANERA, PAPA PASTUSA, PAPA CRIOLLA, ARRACHA, MAÍZ, ARVEJA, GUASCAS)	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,258	43,01	75,268	1. Poner suficiente agua en una olla y adicionar la cebolla y el ajo finamente picados. 2. Cocinar el pollo en esta agua. Una vez esté bien cocido, retirar del agua, escurrir y reservar. 3. Lavar y desinfectar todos los vegetales de acuerdo con el Plan de Saneamiento Básico (PSB). Pelar y cortar la papa sabanera, la papa pastusa y la arracacha en rodajas. Separar cada ingrediente. 4. Utilizar el agua de cocción del pollo para preparar la sopa. Adicionar primero la arracacha, el maíz y la arveja desgranada; luego, incorporar la papa sabanera y pastusa, y finalmente, la papa criolla y la sal. Cocinar hasta que todos los ingredientes estén blandos, sin que se deshagan por completo. 5. Cuando la sopa esté próxima a servirse, agregar las guascas finamente picadas, previamente lavadas y desinfectadas. 6. Servir caliente, adicionando el pollo previamente pesado de acuerdo con el grupo de edad.
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	8,75	13,75	22,5	
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7,777	12,222	19,999	
	Papa. variedad harinosa. criolla, sin cáscara, cruda	7,608	11,956	19,564	
	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	5	8,75	13,75	
	Arveja verde, cruda	10	12,5	22,5	
	Maíz amarillo, crudo	10	12	22	
	Guascas, crudas	11,428	14,285	25,713	
	Cilantro, crudo	1,111	1,111	2,222	
	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	10	17,5	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

CARNE EN GOULASH CON VERDURAS (ZANAHORIA, ARVEJA, HABICHUELA)	Res, carne magra, cruda	30	40	70	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. Deje escurrir el exceso de líquido antes de procesarlas 2. En una olla caliente aceite a fuego medio y adicionar una parte de ajo y cebollas revolviendo con un batidor hasta formar una pasta grumosa (reservar el resto de los ingredientes), dejar sofreír (sin quemar) e incorporar los trozos de carne hasta lograr su cocción. Si se requiere adicione un poco de agua. 3. Agregar a la olla en agua hirviendo las verduras restantes y la sal. 4. Verificar la cocción de los alimentos, apagar y tape.5. Servir según el gramaje del grupo de edad.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,117	18,823	32,94	
	Arveja verde, cruda	25	30	55	
	Habichuela, cruda	8,888	13,333	22,221	
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

POLLO GUISADO CON PAPAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,258	43,01	75,268	1.cortar el pollo en cubitos y sofreírlo con una parte del aceite con el ajo, y el pimentón rallado 2. aparte pelar y corte la papa en cuadritos, luego en una olla de agua caliente cocinar los cuadritos de papa hasta que estén al dente (no sobre cocine) 3. sofreír el tomate y cebolla rallados cuando este listo añada el resto de ingredientes, mezclar y dejar cocinar por unos minutos más y ya estará listo para servir 4. servir según gramajes de cada grupo de edad.
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	31,25	37,5	68,75	
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

SANCOCHO (POLLO, PLATANO, YUCA Y PAPA)	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,258	43,01	75,268	1. en una olla poner suficiente agua y a esta adicionar la cebolla y el ajo (finamente picados), sal y pimentón... 2. cocinar el pollo en esta agua, y cuando este listo retirar del agua y escurrir 3. aparte tener los demás alimentos listos (previamente lavados, desinfectados de a cuerdo al PSB), pelar y cortar la papa el plátano, el maíz, y la auyama en rodajas y separar cada ingrediente 4. usar el agua en la que cocino en pollo para hacer la sopa. primero incorporar el maíz, la yuca, la auyama,y el plátano, posteriormente la papa blanca, y luego de un tiempo de cocción, dejar todos alimentos cocinarse sin deshacerse totalmente 6. servir caliente la sopa.
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	12,5	15	27,5	
	Plátano hartón, verde, crudo	14,705	17,647	32,352	
	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	6,25	7,5	13,75	
	Maíz amarillo, crudo	10	12	22	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Cilantro, crudo	1,111	1,111	2,222	
	Apio, crudo	2	2	4	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
POLLO EN CUBITOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,258	43,01	75,268	1.cortar el pollo en cubitos y sofreírlo con una parte del aceite con el ajo, y el pimentón rallado 2. aparte pelar y corte la papa en cuadritos, luego en una olla de agua caliente cocinar los cuadritos de papa hasta que estén al dente (no sobre cocine) 3. sofreír el tomate y cebolla rallados cuando este listo añadir el resto de ingredientes, mezclar y dejar cocinar por unos minutos más y ya estará listo para servir 4. servir según gramajes de cada grupo de edad.
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

GARBANZO GUISADO CON CORAZON DE RES	Res, corazón, crudo	15	20	35	1. Dejar el garbanzo en agua desde el día anterior para que se hidrate. Al día siguiente lavarlo y botar el agua con la que estuvo en remojo. 2. Lavar y desinfectar l las verduras de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. Picar los ingredientes anteriores en trozos muy pequeños. 4. En la olla presión poner aceite a temperatura media y adicionar el tomate, ajo y las cebollas y deje sofreír, junto con el corazón picado y cocínelos. 5. Adicionar los garbanzos y el agua a la olla presión, tapar y déjela en cocción hasta que estén blandos. 6. Mezclar los corazones y los garbanzos. 6. Servir de acuerdo a grupo de edad.
	Garbanzo, crudo	7	10	17	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,529	4,705	8,234	
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Aceite de soya	4	5	9	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

LASAGNA DE BERENJENAS CON CARNE MOLIDA, PAPA	Berenjena, sin cáscara, crudo	32,6	43,5	76,1	1. Cortar las berenjenas en ruedas o en láminas a lo largo, dependiendo del envase usar y espolvoree sal por encima a cada una. Dejarlas unos 20 minutos en un colador para que boten el agua que poseen, que es justamente lo que les da el sabor amargo. 2. Una vez transcurrido este tiempo, lavarlas bien con agua para quitarle el exceso de sal. 3. Calentar un sartén grande o una plancha, ponga un chorro de aceite y comenzar a asar todas las berenjenas por cada lado hasta que se pongan suaves. Cuando estén todas, reservarlas. 4. Cortar los vegetales en cubos pequeños, y ponerlos en un sartén con aceite, cuando considere conveniente adicionar la carne molida y permita la cocción. 5. Precalentar el horno a 180ºC. 6. En el recipiente de vidrio poner primero una capa de berenjenas en el fondo, luego una capa de papa cortada en rodajas sin cascara, una capa de carne y una capa de salsa, nuevamente una capa de berenjenas y repetir el proceso hasta completar el recipiente. 7. Finalmente poner una capa de queso y llevar al horno durante 30 minutos.
	Res, carne magra, cruda	30	40	70	
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	31,25	37,5	68,75	
	Arveja verde, cruda	12,5	12,5	25	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,882	5,882	11,764	
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
POLLO A LA CACEROLA (POLLO, PAPA Y MAIZ)	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,258	43,01	75,268	1. cortar el pollo en cubitos y sofríalo con una parte del aceite con el ajo y el pimentón rallado 2. aparte pelar y cortar la papa en cuadritos, luego en una olla de agua caliente cocine los cuadritos de papa hasta que estén al dente (no sobre cocine) 3. sofreír en la otra parte de aceite el maíz y añada el tomate y cebolla rallados cuando este listo añadir el resto de ingredientes, mezclar y dejar cocinar por unos minutos más y ya estará listo para servir
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	31,25	37,5	68,75	
	Maíz amarillo, crudo	5	7	12	
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Pollo, molleja, cruda	15	20	35	

LENTEJAS CON MOLLEJAS DE POLLO CON BIENESTARINA	Lenteja común, cruda	7	10	17	1. Lavar bien las lentejas. 2. Lavar y desinfectar las verduras (ajo, cebolla, tomate) según las concentraciones establecidas en el Plan de Saneamiento. Picar finamente todos los ingredientes. 3. Limpiar las mollejas con limón, enjuagar y cocinar en agua con sal durante aproximadamente 30 minutos o hasta que estén blandas. Picar las mollejas cocidas en trozos pequeños y reservar. 4. En una olla a presión, agregar el aceite y calentar a temperatura media. Sofreír el tomate, ajo y cebolla junto con la Bienestarina en polvo (sin diluir), mezclando constantemente para evitar que se adhiera o queme. 5. Incorporar las lentejas remojadas y la cantidad necesaria de agua. Tapar la olla a presión y cocinar hasta que las lentejas estén blandas. 6. Agregar las mollejas picadas a la cocción y mantener al fuego por unos minutos adicionales para integrar sabores. 7. Servir la preparación caliente, de acuerdo con la porción correspondiente al grupo de edad.
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,705	5,882	10,587	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	4	5	9	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
CERDO A LA PLANCHA EN JULIANAS	Cerdo, carne magra, cruda	30	40	70	1. En el momento de la Recepción de la carne porciones y/o taje en trozos según grupo de edad, previo a su refrigeración y o congelación. 2. Poner a calentar aceite en un sartén o parrilla. y mientras tanto adobar con el ajo, la sal y la pimienta el pollo previamente descongelado. 3. Cuando el aceite este caliente, adicionar la carne ya porcionado y mantener el calor a fuego medio para permitir la cocción 4. Durante la cocción de la vuelta a la carne para se cocine por todos los lados. no permitir que se seque demasiado o se queme. 5. Cuando se haya completado la cocción, retirar del fuego y servir de acuerdo al gramaje establecido por grupo de edad.
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Aliño para ensalada, grano de pimienta vestirse, comercial, regular	0,1	0,1	0,2	

PABELLON CRIOLLO: CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	15,00	20,00	35	1. Lavar y desinfectar el tomate, la cebolla junca, la cebolla cabezona y el pimentón, de acuerdo con las concentraciones y tiempos establecidos en el Plan de Saneamiento Básico (PSB). Escurrir, pelar cuando aplique y picar finamente los vegetales y el ajo. 2. Retirar el exceso de grasa visible de la carne de res. Cocinar la carne en una olla con suficiente agua, junto con una parte de la cebolla cabezona, el ajo y la hoja de laurel, hasta que alcance una textura blanda. 3. Retirar la carne de la olla, dejar enfriar ligeramente y cortarla con cuchillo en tiras finas. 4. Calentar el aceite en una sartén y sofreír el ajo, la cebolla cabezona, la cebolla junca, el tomate y el pimentón. Agregar la sal, la pimienta y el tomillo. Incorporar una pequeña cantidad del caldo de cocción, si es necesario, para formar la salsa. 5. Agregar la carne cortada a la salsa, mezclar hasta integrar los ingredientes y cocinar a fuego medio durante 5 a 10 minutos. 6. Verificar las características organolépticas (color, aroma, sabor y textura), ajustar la sazón si es necesario y servir de acuerdo con el gramaje establecido para cada grupo etario.
	Tomate. crudo	8,75	10,00	18,75	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	7,50	12,5	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,26	9,473	
	Pimentón rojo, crudo	2,35	3,53	5,881	
	Ajo, crudo	0,11	0,11	0,21	
	Ajíno para ensalada, grano de pimienta vestirse, comercial, regular	0,10	0,10	0,2	
	Tomillo fresco	0,15	0,15	0,294	
	Laurel	0,11	0,11	0,222	
	Aceite de soya	2,00	2,00	4	
	Sal	0,30	0,30	0,6	
PABELLON CRIOLLO: FRIJOL CARAOTA	Fríjol caraota o negro, crudo	7	10	17	1. Dejar el frijol en agua desde el día anterior para que se hidrate. Al día siguiente lavar el frijol, y bote el agua con la que estuvo en remojo. 2. Lavar y desinfectar l las verduras de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. Picar los ingredientes anteriores en trozos muy pequeños. 3. En la olla presión poner aceite a temperatura media y adicionar el tomate, ajo y la cebolla y dejar sofreír. 4. Adicionar los frijoles y el agua a la olla presión, tápela y déjela en cocción hasta que estén blandos. 5. Incorporar las verduras a la cocción de los frijoles y esperar 10 min. 6. Servir de acuerdo a grupo de edad.
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Cilantro, crudo	1,111	1,111	2,222	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	4	5	9	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
ARVEJA VERDE SECA CON CORAZONES DE POLLO	Pollo, corazón, crudo	15	20	35	1. Dejar en remojo la arvejas desde el día anterior en abundante agua limpia para facilitar la cocción y mejorar la digestibilidad. Al día siguiente, lavarlas bien y desechar el agua de remojo. 2. Lavar y desinfectar las verduras (ajo, cebolla, tomate) según las concentraciones establecidas en el Plan de Saneamiento. Picar finamente todos los ingredientes 3. Limpiar los corazones de pollo con limón, enjuagar y cocinar en la olla a presión en agua con sal durante aproximadamente 30 minutos o hasta que estén blandos. Picar las mollejas cocidas en trozos pequeños y reservar. 4. En una olla a presión, agregar el aceite y calentar a temperatura media. Sofreír el tomate, ajo y cebolla junto con la Bienestarina en polvo (sin diluir), mezclando constantemente para evitar que se adhiera o queme. 5. Incorporar las arvejas remojadas y la cantidad necesaria de agua. Tapar la olla a presión y cocinar hasta que estén blandas. 6. Agregar los corazones de pollo picados a la cocción y mantener al fuego por unos minutos adicionales para integrar sabores. 7. Servir la preparación caliente, de acuerdo con la porción correspondiente al grupo de edad.
	Arveja seca, cruda	7	10	17	
	Tomate. crudo	8,75	10	18,75	
	Pimentón rojo, crudo	2,352	3,529	5,881	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	7,5	12,5	
	Cebolla cabezona, cruda	4,21	5,263	9,473	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	

	Aceite de soya	4	5	9
	Sal	0,3	0,3	0,6

Edward Arias Aponte
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND 03277

Fecha de aprobación:___

Diana Carolina Ariza Romero
Nutricionista Dietista ICBF
MND 01400

Programa o Proyecto:	**PRIMERA INFANCIA**
Sub-Proyecto:	**HOGARES INFANTILES**
Nombre EAS:	**FE Y ALEGRIA DE COLOMBIA**
Unidad de Servicio:	**HI EL HIJO DEL LUCERO**
GRUPO ÉTNICO :	**Indígena: _____** **Afro__ Raizal___** **Rom__**

Sin pertenencia Étnica __X__

CEREAL					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1 a 2 años 11 meses)	**1 (3 a 5 años 11 meses)**		
ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	18	23	41	1. Poner a calentar aceite en una olla. Adicionar los fideos y deje dorar. 2. Sofreír la cebolla en el aceite caliente. Agregar agua y sal suficiente y dejar hervir. 3. Aparte, lavar el arroz y mezclarlo con el agua hirviendo. Dejar secar a fuego medio. 4. Cuando se seque tapar la olla y dejar cocinar a fuego bajo hasta que el arroz crezca y abra el grano. 5. Servir de acuerdo a grupo de edad.
	Aceite de soya	2	2	4	
	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3	4	7	
	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	15	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
ARROZ CON PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	18	23	41	1. Sofreír la cebolla y el ajo. 2. Adicionar el arroz, la sal y el agua (4 pocillos por libra). 3. Cuando el arroz haya absorbido el agua, adicionar el perejil finamente picado; mezclar, tapar y bajar el fuego; dejar cocinar hasta que esté completamente cocido. 4. Servir caliente.
	Perejil, crudo	3,666	4,888	8,554	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Ajo, crudo	0,421	0,421	0,842	
	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	15	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
ARROZ CON AJONJOLÍ	Arroz blanco, pulido, crudo	18	23	41	1. Poner a calentar aceite en una olla. Adicionar el ajonjolí y deje dorar. 2. Sofreír la cebolla en el aceite caliente. Agregue agua y sal suficiente y deje hervir. 3. Aparte, lavar el arroz y mézclelo con el agua hirviendo. Deje secar a fuego medio. 4. Cuando se seque tapar la olla y deje cocinar a fuego bajo hasta que el arroz crezca y abra el grano. 5. Servir de acuerdo a grupo de edad.
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	5	10	
	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	2	3	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	18	23	41	

ESPAGUETTI EN SALSA POMODORO	Cebolla cabezona, cruda	6,315	8,421	14,736	1. Lavar y desinfectar los alimentos de acuerdo al PSB. 2. Calentar agua y cuando este lista, incorporar el tomate y dejarlo cocinar hasta que ablande (cascara se abra). 3. Sofreír la cebolla junto y mientras se sofríe licuar el tomate ya cocinado, luego incorporarlo a la cebolla cuando ya esté freída. 4. En una olla aparte caliente agua y adicione sal luego incorpore la pasta hasta que esta este al dente (no la deje sobre cocinar), luego retire del agua caliente y escurra. 4. Adicionar el orégano, la sal y la albahaca y revolver hasta que aparezcan burbujas en la salsa. 5. Servir y Porcionar la pasta en los platos de acuerdo al grupo de edad y sobre la pasta puede adicionar una cantidad abundante de salsa.
	Tomate. crudo	15	17,5	32,5	
	Albahaca fresca	0,468	0,468	0,936	
	Especias de orégano seco	0,3	0,3	0,6	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

ESPAGUETTI EN SALSA CRIOLLA Y ACHIOTE	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	18	23	41	1. Lavar y desinfectar la verdura de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. Colocar agua a fuego alto con sal y aceite. 3. Una vez el agua alcance el punto de ebullición adicionar la pasta y dejar en cocción hasta que esté al dente. 4. Pique el tomate y la cebolla en trozos muy pequeños. 5. En un sartén sofreír el achiote hasta que pigmente el aceite de un tono más rojizo y cuando esto suceda retirar las semillas. 6. En el resultado del aceite pigmentado, sofreír el tomate y la cebolla. 6. Servir la pasta de acuerdo al gramaje por grupo etario y adicionar el guiso.
	Tomate. crudo	5	6,25	11,25	
	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	12,5	25	
	Achiote, seco	0,2	0,2	0,4	
	Aceite de soya	2	3	5	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
MACARRÓN CON QUESO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	18	23	41	1. Cocinar la pasta en agua caliente hasta que se encuentre al dente (evitar que se sobre cocine) 2. Aparte, sofreír la cebolla, luego incorporar tres cuartas partes de la leche, la sal y revolver (pimienta opcional) 3. Aparte, en la leche restante disolver la la fécula de maíz hasta quedar sin grumos, esta mezcla adiciónela a la leche que tiene cocinándose en la olla. (puede adicionar agua para aumentar el volumen de la salsa y mejorar consistencia) 4. Cuando la salsa este caliente, adicionar poco a poco el queso rallado hasta que éste se funda en la salsa 5. Servir y Porcionar de acuerdo al grupo de edad la pasta en platos y luego poner encima de la pasta una cantidad suficiente de la salsa de queso caliente.
	Fécula de maíz, precocido, secado	5	6	11	
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5	7	12	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	6	11	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5,5	5,5	11	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
ARROZ CON ARVEJA	Arroz blanco, pulido, crudo	18	23	41	1. Sofreír la cebolla y el ajo. 2. Adicionar el arroz , la sal y el agua (4 pocillos por libra). 3. Cuando el agua se haya absorbido por el arroz, adicionar la arveja previamente cocinada, mezclar, tapar y bajar el fuego (dejar cocinar hasta que este completamente cocinado). 4. Servir caliente.
	Arveja verde, cruda	7,5	10	17,5	
	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	7,5	15	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Ajo, crudo	0,421	0,421	0,842	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

Edward Arias Aponte

Nutricionistá Dietista EAS
T.P. MND 03277

Fecha de aprobación:___

Diana Carolina Ariza Romero
Nutricionista Dietista ICBF
MND 01400

Programa o Proyecto:	**PRIMERA INFANCIA**
Sub-Proyecto:	**HOGARES INFANTILES**
Nombre EAS:	**FE Y ALEGRIA DE COLOMBIA**
Unidad de Servicio:	**HI EL HIJO DEL LUCERO**
GRUPO ÉTNICO :	**Indígena: _____** **Afro__ Raizal___** **Rom__**

Sin pertenencia Étnica __X__

TUBÉRCULO, RAÍZ Y PLÁTANO					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1 a 2 años 11 meses)	**1 (3 a 5 años 11 meses)**		
MONEDITAS DE PLÁTANO PINTON	Plátano hartón, verde, crudo	36,764	44,117	80,881	1. Cortar en rodajas y Porcionar el plátano de acuerdo al gramaje indicado para cada grupo de edad 2. Cuando el aceite esté caliente incorporar el plátano ya cortado y fríalo hasta que este completamente cocinado 3. Retirar del aceite los plátanos adicione la sal y servir caliente.
	Aceite de soya	5	6	11	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PURÉ DE PAPA CON CILANTRO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,777	33,333	61,11	1. Pelar la papa y cocinar hasta que ablande. 2. Retirar la papa del agua y macerar incorporando de forma simultanea el aceite, la sal y la leche. 3. Al finalizar la maceración adicionar el cilantro finamente picado. 4. Servir caliente.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	3	4	7	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Cilantro, crudo	0,111	0,111	0,222	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PAPA A LA FRANCESA CON CÁSCARA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,777	33,333	61,11	1. Lavar y desinfectar la papa de acuerdo a las concentración establecidas en PSB. 2. Tajar la papa en julianas gruesas e incorpórelas en aceite caliente hasta que ablanden y doren. 3. Retirar del aceite y servir caliente.
	Aceite de soya	5	6	11	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	Plátano hartón, maduro, crudo	34,722	41,666	76,388	1. Pelar el plátano maduro y Porcionar de acuerdo al gramaje. 2. Incorporar el plátano, las astillas de canela y la panela en agua para su cocción. 3. Retirar los plátanos del agua y sirva caliente.
	Panela	1	2	3	
	Especias de astillas de canela	0,1	0,1	0,2	
TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	34,722	41,666	76,388	1. Pelar el plátano y cortarlo en tajadas, ajustando el tamaño según el grupo de edad. 2. Calentar el aceite y, cuando esté listo, incorporar el plátano. Sofreír hasta que esté cocido y dorado. 3. Servir caliente y Porcionar de acuerdo con el grupo de edad.
	Aceite de soya	5	5	10	

PAPA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,777	33,333	61,11	1. Lavar y pelar la papa de acuerdo al PSB. 2. Calentar agua hasta que hierva e incorporar las papas. 3. Cuando las papas estén al dente retirar del agua y escurra. 4. Calentar el aceite y cuando este listo incorporar las papas dejar sofreír por algunos minutos. 5. Cuando estén doradas, retirar las papas del aceite y servir.
	Aceite de soya	5	6	11	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	31,25	37,5	68,75	1. Lavar y pelar la yuca. 2. Alistar una sartén con abundante aceite a temperatura alta. 3. Pelar y cocinar la yuca hasta que ablande. luego hacer un puré adicionando la sal al mismo. formar deditos con la masa 4. Poner a freír en el aceite caliente. Cuando estén dorados sacar y dejar escurrir el exceso de aceite. 5. Servir según el gramaje por grupo de edad.
	Aceite de soya	5	6	11	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PAPA EN CASCOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,777	33,333	61,11	1. Lavar y desinfectar las papas de acuerdo con el Plan de Saneamiento Básico (PSB). 2. Cortar las papas en cascos gruesos. Calentar agua hasta que hierva e incorporar las papas. 3. Cuando las papas estén al dente, retirarlas del agua y escurrirlas. 4. Calentar el aceite y, cuando esté listo, incorporar las papas. Sofreírlas hasta que queden crocantes. 5. Cuando estén doradas, retirarlas del aceite y servir caliente.
	Aceite de soya	5	6	11	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PATACON	Plátano hartón, maduro, crudo	34,722	41,666	76,388	1. Cortar el plátano en rodajas y, simultáneamente, poner a calentar el aceite. 2. Cuando el aceite esté listo, incorporar los plátanos y sofreír por algunos minutos hasta que doren. 3. Retirar los plátanos del aceite y dejar enfriar unos minutos. Luego, con ayuda de un elemento plano, hacer presión sobre cada rodaja hasta obtener un círculo plano. 4. Volver a incorporar en el aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes. Retirar del fuego.
	Aceite de soya	5	6	11	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,777	33,333	61,11	1. Lavar, pelar y desinfectar la papa de acuerdo con lo establecido en el PSB. 2. Incorporar las papas en agua para su cocción. 3. Después de cocidas, retirar las papas del agua y agregar el perejil. 4. Servir caliente.
	Perejil, crudo	1,111	1,111	2,222	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

PAPA DORADA CON CÁSCARA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,777	33,333	61,11	1. Lavar y desinfectar la papa de acuerdo con el PSB. 2. Calentar agua hasta que hierva e incorporar las papas. 3. Cuando las papas estén al dente, retirarlas del agua y escurrir. 4. Calentar el aceite y, cuando esté listo, incorporar las papas. Sofreírlas por algunos minutos. 5. Cuando estén doradas, retirarlas del aceite y servir.
	Aceite de soya	5	6	11	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
CHIPS DE ARRACACHA	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	31,25	37,5	68,75	1. Lavar y desinfectar la arracacha de acuerdo con las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. Preparar una sartén con abundante aceite a temperatura alta. 3. Pelar y Porcionar la arracacha en forma de chips. 4. Freír en el aceite caliente. Cuando estén dorados, retirarlos y dejar escurrir el exceso de aceite. 5. Servir según el gramaje por grupo de edad.
	Aceite de soya	5	6	11	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PAPA CRIOLLA AL VAPOR	Papa. variedad harinosa. criolla, sin cáscara, cruda	27,173	32,608	59,781	1. Lavar y desinfectar la papa de acuerdo con lo establecido en el PSB. 2. Incorporar las papas en agua para su cocción. 3. Después de cocidas, retirar las papas del agua y agregar sal. 4. Servir caliente.
	Sal	0,3	0,3	0,6	
PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	27,777	33,333	61,11	1. Lavar y desinfectar la papa de acuerdo con lo establecido en el PSB. 2. Incorporar las papas en agua para su cocción. 3. Después de cocidas, retirar las papas del agua y agregar sal. 4. Servir caliente.
	Sal	0,3	0,3	0,6	

Edward Arias Aponte
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND 03277

Fecha de aprobación:___

Diana Carolina Ariza Romero
Nutricionista Dietista ICBF
MND 01400

Programa o Proyecto:	**PRIMERA INFANCIA**
Sub-Proyecto:	**HOGARES INFANTILES**
Nombre EAS:	**FE Y ALEGRIA DE COLOMBIA**
Unidad de Servicio:	**HI EL HIJO DEL LUCERO**
GRUPO ÉTNICO :	**Indígena: _____** **Afro__ Raizal___** **Rom__**

Sin pertenencia Étnica __X__

VERDURA					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**		**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1 a 2 años 11 meses)	**1 (3 a 5 años 11 meses)**		
ENSALADA ROJA (remolacha y zanahoria)	Remolacha, sin cáscara, cruda	18,75	25	43,75	1. Lavar y desinfectar todas las verduras como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Poner a cocinar la remolacha hasta que ablande y retirar la cáscara. 3. Corte todas las verduras en cuadritos pequeños, desangrar la cebolla sumergiéndola durante 10 minutos en agua caliente con sal. 4. Mezclar las verduras en un recipiente. 5. Finalmente aderezar con aceite y sal. 6. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,647	23,529	41,176	
	Tomate. crudo	2,5	2,5	5	
	Cebolla cabezona, cruda	2,105	2,105	4,21	
	Aceite de soya	1	1	2	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
ENSALADA HAWAIANA (Repollo, lechuga, piña y uvas pasas)	Repollo blanco, crudo	25,714	37,142	62,856	1. Lavar y desinfectar todas las verduras y la piña como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Picar la piña en cuadros pequeños. 3. Realizar un dulce de piña poniéndola a fuego bajo con el azúcar y la canela hasta que espese, retirar del fuego y permitir que se enfrié. 4. Corte el repollo y la lechuga en tiras delgadas. 5. Sumergir el repollo en agua hirviendo durante 5 minutos. 6. Finalmente mezclar el repollo, la lechuga, la piña y las uvas pasas en un recipiente aderezándolo con el yogurt. 7. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC. 8. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Piña, cruda	9,09	12,727	21,817	
	Uva, deshidratada	1	1	2	
	Lechuga común, cruda	12,727	12,727	25,454	
	Azúcar blanco, granulado	0,3	0,3	0,6	
	Especias de astillas de canela	0,1	0,1	0,2	
	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	5	5	10	

ENSALADA DE ESPINACA, LECHUGA, FRESAS Y YOGURTH	Lechuga común, cruda	14,545	20	34,545	1. Lavar y desinfectar todas las verduras como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Cortar la lechuga y la espinaca en tiras delgadas. 3. Retirar la parte no comestible de la fresa y córtela en cuadros 4. Preparar una vinagreta licuando el zumo de limón y la miel y aderece los vegetales con el yogurt. 5. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC 6. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Espinaca, cruda	13,333	18,333	31,666	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,235	10,588	18,823	
	Fresa, madura, cruda	7,368	9,473	16,841	
	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	4	4	8	
CALABACIN Y GUATILA CON QUESO	Calabaza, sin cáscara, cruda	16,666	22,222	38,888	1. Lavar y desinfectar cada uno de los ingredientes de acuerdo a las concentraciones establecidas en el plan de saneamiento. 2. Picar el calabacín y la guatila en trozos pequeños y ponerlos a cocinar en suficiente agua con sal, cuando estén blandos retirar del fuego y escúrralos. 3. Aparte lavar la cebolla y el tomate y píquelos finamente, ponerlos en una olla con aceite para preparar un guiso. sofreír junto a la bienestarina previamente diluida en un poco de agua. 4. Cuando el guiso esté listo adicionar el calabacín y la guatila previamente escurridos, revolver y adicionar el queso, esperar a que se derrita, revolver nuevamente. 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Guatila, sin cáscara, cruda	23,076	30,769	53,845	
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8	16	
	Cebolla cabezona, cruda	3,157	3,157	6,314	
	Tomate. crudo	3,75	3,75	7,5	
	Especias de orégano seco	0,1	0,1	0,2	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

GUACAMOLE	Aguacate Lorena, crudo	19,48	25,974	45,454	1. Lavar y desinfectar todas las verduras como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Macerar el aguacate hasta formar un puré, corte el tomate y la cebolla en cuadritos pequeños, desangrar la cebolla sumergiéndola durante 10 minutos en agua caliente con sal, mezclar todos los ingredientes en un recipiente. 3. Finalmente aderezar con aceite y sal. 4. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Tomate. crudo	15	18,75	33,75	
	Cebolla cabezona, cruda	3,157	5,263	8,42	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
	Aceite de soya	0,2	0,2	0,4	
ENSALADA AGRIDULCE (Lechuga, apio, tomate y zanahoria)	Lechuga común, cruda	29,09	40	69,09	1. Lavar y desinfectar todas las verduras como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Cortar la lechuga y el apio en tiras delgadas y ralle la zanahoria, mezclar los vegetales en un recipiente. 3. Preparar una vinagreta licuando el zumo de limón y la miel y aderezar los vegetales. 4. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Apio, crudo	4	8	12	
	Tomate. crudo	2,5	5	7,5	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,764	11,764	23,528	
	Limón, crudo	2	2	4	
	Miel de abejas, líquida	0,5	0,5	1	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
ENSALADA DE REPOLLO MORADO (Repollo, piña, zanahoria, uvas pasas y yogurt)	Repollo morado, crudo	14,117	22,352	36,469	1. Lavar y desinfectar todas las verduras y la frutas como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Cortar el repollo en tiras delgadas y sumergirlo en agua hirviendo durante 5 minutos. 3. Cortar la piña en cuadritos y ralle la zanahoria. 4. Finalmente mezclar el repollo, la lechuga, la piña y las uvas pasas en un recipiente y aderezar con miel y yogurt 5. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC 6. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Piña, cruda	12,727	14,545	27,272	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	9,411	11,764	21,175	
	Uva, deshidratada	3	3	6	
	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	2	3	5	
	Miel de abejas, líquida	0,3	0,3	0,6	

COLIFLOR GUISADO CON BIENESTARINA Y HUEVO	Coliflor, cocido, sin sal	30	40	70	1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a lo indicado en el PSB 2. Picar finamente el coliflor y cocinarlo con ajo y sal. 3. En un tazón aparte mezclar el huevo con la cebolla y el tomate en cubos pequeños. 4. Incorporar todos los ingredientes junto a la bienestarina previamente diluida en un poco de agua en un sartén y revolver hasta que tenga una adecuada consistencia. 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Tomate. crudo	3,75	6,25	10	
	Cebolla cabezona, cruda	3,157	5,263	8,42	
	Huevo de gallina, entero, crudo	5,555	5,555	11,11	
	Especias de orégano seco	0,1	0,1	0,2	
	Aceite de soya	1	1	2	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
ENSALADA DE AGUACATE (Aguacate, lechuga, cebolla y tomate)	Lechuga común, cruda	18,181	23,636	41,817	1. Lavar y desinfectar todas las verduras como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Cortar el aguacate, el tomate y la cebolla en cuadritos pequeños, desangrar la cebolla sumergiéndola durante 10 minutos en agua caliente con sal. 3. Picar la lechuga en tiras delgadas y mezclar en un recipiente todos los ingredientes. 3. Finalmente aderezar con aceite y sal. 4. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Tomate. crudo	12,5	16,25	28,75	
	Aguacate Lorena, crudo	10,389	12,987	23,376	
	Cebolla cabezona, cruda	2,105	4,21	6,315	
	Aceite de soya	1	1	2	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

VERDURAS MIXTAS GRATINADAS (Brócoli, calabaza con queso)	Brócoli, crudo	37,5	50	87,5	1. Lavar y desinfectar todas las verduras como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Cortar en cuadros medianos el zukini. 3. Seleccionar el brócoli en ramas (arbolitos), estos escaldarlos previamente (dejarlos al dente con agua hirviendo y ajo) y revolver los ingredientes. 4. Preparar un guiso con la cebolla, tomate, ajo y aceite 5. Revolver todos los ingredientes y adicione queso doble crema rallado para gratinar. 6. Servir caliente según gramaje por grupo de edad.
	Calabaza, sin cáscara, cruda	16,666	22,222	38,888	
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	4	5	9	
	Cebolla cabezona, cruda	2,105	2,105	4,21	
	Tomate. crudo	2,5	2,5	5	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Aceite de soya	1	1	2	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
ACELGAS CON HUEVO Y BIENESTARINA	Acelga, hojas, cruda	35,294	47,058	82,352	1. Lavar y desinfectar la verdura de acuerdo a lo indicado en el PSB 2. Picar finamente las acelgas y cocínelas con ajo y sal. 3. En un tazón aparte mezclar el huevo con la cebolla y el tomate previamente cortados en cubos pequeños. 4. Mezclar todos los ingredientes en un sartén y revuelva hasta que tenga una adecuada consistencia. 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Cebolla cabezona, cruda	3,157	3,157	6,314	
	Tomate. crudo	6,25	3,75	10	
	Huevo de gallina, entero, crudo	5,555	8,888	14,443	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

PURÉ DE AHUYAMA CON ARVEJAS Y BIENESTARINA	Ahuyama, cocida, sin sal	24	32	56	1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con las concentraciones establecidas en el Plan de Saneamiento Básico (PSB). 2. En una olla adicionar suficiente agua y colocar la ahuyama en trozos grandes, sin pelar y sin semillas; agregar un poco de sal y ajo y dejar en cocción hasta que esté blanda. 3. Aparte, mezclar la Bienestarina con la leche líquida hasta obtener una preparación homogénea. Reservar. 4. En otra olla poner a cocinar las arvejas durante aproximadamente 10 minutos o hasta que ablanden ligeramente. 5. Cuando la ahuyama esté cocida, retirarla del fuego, dejar enfriar un poco, retirar la cáscara y macerarla. Luego adicionar poco a poco la mezcla de leche líquida y Bienestarina, mezclando hasta obtener una preparación homogénea. 6. Aparte, para preparar el guiso, picar finamente la cebolla y el tomate y sofreírlos en el aceite previamente precalentado. 7. Volver a colocar la ahuyama a fuego bajo e incorporar el guiso y las arvejas, revolviendo frecuentemente para integrar todos los ingredientes. 8. Servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.
	Arveja verde, cruda	15	20	35	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	6	6	12	
	Cebolla junca, tallos, cruda	5	5	10	
	Aceite de soya	1	1	2	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
ENSALADA ITALIANA (Lechuga, apio, tomate, albahaca y queso)	Lechuga común, cruda	38,181	54,545	92,726	1. Lavar y desinfectar todas las verduras como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Cortar la lechuga y el apio en tiras delgadas, el tomate y el queso en cuadritos pequeños, mezclar todos los ingredientes dejando en último lugar el queso. 3. Preparar una vinagreta licuando la albahaca, el aceite y la sal y aderece los vegetales. 4. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Apio, crudo	6	8	14	
	Tomate. crudo	7,5	7,5	15	
	Albahaca fresca	0,156	0,156	0,312	
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	5	5	10	
	Aceite de soya	1	1	2	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

ENSALADA TROPICAL (Lechuga, espinaca y fresa)	Lechuga común, cruda	21,818	27,272	49,09	1. Lavar y desinfectar todas las verduras y frutas como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Cortar la lechuga y la espinaca en tiras delgadas y las fresas por mitades, mezclar en un recipiente. 3. Preparar una vinagreta licuando el maracuyá y el azúcar y aderece los vegetales y las fresas. 4. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Espinaca, cruda	20	25	45	
	Fresa, madura, cruda	6,315	10,526	16,841	
	Maracuyá, cruda	3,125	3,125	6,25	
	Azúcar blanco, granulado	0,5	0,5	1	
PEPINO GUISADO CON HUEVO	Pepino de rellenar, crudo	33,333	44,444	77,777	1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo a lo indicado en el PSB 2. Picar finamente el pepino y cocinarlo con ajo y sal. 3. En un tazón aparte mezclar el huevo con la cebolla y el tomate previamente cortados en cubos pequeños. 4. Mezclar todos los ingredientes en un sartén y revuelva hasta que tenga una adecuada consistencia. 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Cebolla cabezona, cruda	3,157	4,21	7,367	
	Tomate. crudo	3,75	5	8,75	
	Huevo de gallina, entero, crudo	5,555	8,888	14,443	
	Aceite de soya	2	2	4	
	Ajo, crudo	0,105	0,105	0,21	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
ENSALADA DULCE VERDE (Lechuga, espinaca, zanahoria, piña, uvas pasas y yogurt)	Lechuga común, cruda	18,181	27,272	45,453	1. Lavar y desinfectar todas las verduras como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Cortar la lechuga en tiras delgadas, sumerja la espinaca en agua hirviendo durante 10 minutos, rallar la zanahoria y picar la piña en cuadritos pequeños y mezclar todas los ingredientes en un recipiente. 3. Adicionare el yogur y las uvas pasas y un poquito de miel 4. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC" 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Espinaca, cruda	16,666	25	41,666	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	7,058	7,058	14,116	
	Piña, cruda	7,272	7,272	14,544	
	Uva, deshidratada	2	2	4	
	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	2	2	4	
	Miel de abejas, líquida	0,3	0,3	0,6	
	Lechuga común, cruda	18,181	27,272	45,453	

ENSALADA DE MANZANA (Lechuga, manzana, zanahoria, cebolla)	Manzana común, cruda	9,411	9,411	18,822	1. Lavar y desinfectar todas las verduras y las frutas como lo indica el Programa de Limpieza y desinfección del PSB. 2. Cortar la lechuga en tiras delgadas, rallar la zanahoria y pique la cebolla y manzana en pequeños cuadritos y mezclar todos los ingredientes en un recipiente. 3. Adicionar gotas de limón la miel y una pizca de sal 4. Conservar la preparación a temperatura inferior a 4ºC" 5. Servir según gramaje por grupo de edad.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,764	17,647	29,411	
	Cebolla cabezona, cruda	2,105	2,105	4,21	
	Limón, crudo	2	2	4	
	Miel de abejas, líquida	0,5	0,5	1	
	Sal	0,3	0,3	0,6	
BROCOLI EN SALSA BECHAMEL CON BIENESTARINA	Brócoli, crudo	75	100	175	1. Lavar y desinfectar todas las verduras según las indicaciones del Programa de Limpieza y Desinfección (PSB). 2. Seleccionar el brócoli separando las ramas (arbolitos). Escaldar en agua hirviendo con ajo hasta que esté al dente. Retirar, escurrir y reservar. 3. En otro recipiente, preparar la salsa bechamel: adicionar la leche, la harina de trigo, la Bienestarina en polvo, la nuez moscada rallada, el aceite y la sal. Cocinar a fuego lento, revolver constantemente para evitar la formación de grumos. 4. Incorporar el brócoli a la salsa y mezclar bien hasta que quede completamente cubierto. 5. Servir caliente según el gramaje correspondiente a cada grupo de edad.
	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	2	2	4	
	Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural	5	5	10	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	3	3	6	
	Especias de nuez moscada	0,1	0,1	0,2	
	Ajo, crudo	0,526	0,526	1,052	
	Aceite de soya	1	1	2	
	Sal	0,3	0,3	0,6	

Edward Arias Aponte
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND 03277

Fecha de aprobación:___

Diana Carolina Ariza Romero
Nutricionista Dietista ICBF
MND 01400