ANEXO 9.6 GUIAS DE PREPARACIÓN ENFOQUE DIFERENCIAL NARP

GUIAS DE PREPARACION PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR PAE CALI

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE NIVEL	Preescolar, Primaria 1, Primaria 2, Secundaria y Ciclo medio y complementario						**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	Valle del Cauca						**MUNICIPIO**	Santiago de Cali	
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**/ PUEBLO**				**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	*	
	RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO		
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)
BEBIDA (LÁCTEOS)	**JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA**	Maracuyá, cruda	187,50	60,00	**200cc**	187,50	60,00	**200 cc**	187,50	60,00	**200 cc**	187,50	60,00	**220 cc**	187,50	60,00	**220 cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ ATOLLADO**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	15,00	15,00	**65g**	20,00	20,00	**92 g**	25,00	25,00	**115 g**	30,00	30,00	**140 g**	35,00	35,00	**168 g**
		Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00		20,00	20,00		25,00	25,00		30,00	30,00		35,00	35,00	
		Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	30,77	20,00		46,15	30,00		61,54	40,00		76,92	50,00		92,31	60,00	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00		7,50	3,00		10,00	4,00		12,50	5,00		15,00	6,00	
		Tomate, crudo	2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		6,25	5,00		7,50	6,00	
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Achiote, seco	1,00	1,00		1,50	1,50		2,00	2,00		2,50	2,50		3,00	3,00	
		Ají dulce, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50	
		Sal	0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Orégano, molido	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Albahaca seca, molida	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Cilantro, crudo	0,22	0,20		0,22	0,20		0,22	0,20		0,22	0,20		0,22	0,20	
		Paprika	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	
	TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	27,78	20,00	**12 g de plátano y 15 g de queso**	41,67	30,00	**18 g de plátano y 15 g de queso**	41,67	30,00	**18 g de plátano y 15 g de queso**	83,33	60,00	**37 g de plátano y 15 g de queso**	83,33	60,00	**37 g de plátano y 15 g de queso**
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	
ENSALADA DE VERDURAS	**ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE**	Tomate, crudo	18,75	15,00	**30 g**	18,75	15,00	**30 g**	18,75	15,00	**30 g**	25,00	20,00	**40 g**	25,00	20,00	**40 g**
		Aguacate Hass, Crudo	15,63	10,00		15,63	10,00		15,63	10,00		23,44	15,00		23,44	15,00	
		Cebolla cabezona, cruda	5,26	5,00		5,26	5,00		5,26	5,00		5,26	5,00		5,26	5,00	
		Cilantro, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50	
		Limón, crudo	2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		4,00	2,00		4,00	2,00	
		Sal	0,10	0,10		0,10	0,10		0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA 1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el maracuyá siguiendo el protocolo establecido. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Partir cada maracuyá por la mitad y, con ayuda de una cuchara limpia, extraer toda la pulpa. 2. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad. Licuar la pulpa de maracuyá con el azúcar, utilizando parte del agua hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme. 3. Colar la mezcla con un colador limpio para eliminar semillas y residuos. Adicionar el agua restante a la bebida ya colada y realizar la prueba organoléptica (olor, sabor, color y textura), registrando los resultados en el formato correspondiente. 4. Refrigerar la bebida en recipientes plásticos aptos para alimentos hasta alcanzar una temperatura entre 2 °C y 6 °C. 5. Verificar y registrar que la bebida se encuentre entre 2 °C y 6 °C antes de iniciar la distribución. 6. Estandarizar el volumen de la porción según el nivel escolar e iniciar la distribución por tandas o baches, asegurando que el jugo no permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. 7. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura del jugo durante la distribución. Si esta supera los 6 °C, aplicar medidas correctivas inmediatas.
ARROZ ATOLLADO Día anterior a la preparación Si la carne de res y/o el pollo se encuentran en congelación, pasar a refrigeración (0–4°C) desde el día anterior en la mañana. Verificar estado de los empaques, apariencia, olor, color, fecha de vencimiento y cantidad de las proteínas. El día de la preparación: ARROZ 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. 2. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar (arroz, aceite, sal), empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 3. Pesar la cantidad de arroz requerida según número de raciones. 4. En una olla o caldero adicionar el arroz con una parte del aceite y llevar a fuego medio-alto. Sofreír ligeramente hasta que el grano adquiera apariencia más transparente, evitando quemado. 5. Adicionar el agua potable previamente medida y la mitad de la sal establecida en la preparación. 6. Dejar hervir hasta que el líquido reduzca. Posteriormente bajar a fuego mínimo, tapar y continuar cocción hasta obtener granos blandos y sueltos. 7. Verificar punto de cocción mediante revisión de textura. Reservar en condiciones que mantengan temperatura segura (>60°C). CARNE Y POLLO 1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador. Lavar las manos según protocolo establecido. 2. Verificar el estado de la carne de res y el pollo (empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad). 3. Porcionar según gramaje establecido para cada grupo escolar. 4. Sazonar las proteínas con paprika y la cantidad restante de sal definida para la preparación. 5. En una sartén o caldero adicionar el aceite restante y llevar a fuego medio-alto. 6. Incorporar la carne de res y el pollo, y cocinar hasta lograr adecuada cocción interna, verificando cambio de color, textura y dorado superficial. 7. Tomar temperatura al final de la cocción y registrar en el formato correspondiente (≥74°C para pollo). MEZCLA FINAL 1. En un recipiente limpio, seco y desinfectado, adicionar el arroz previamente cocido. 2. Incorporar la carne y el pollo cocidos según proporción establecida. 3. Mezclar hasta lograr distribución homogénea de los ingredientes. 4. Realizar prueba organoléptica de acuerdo al protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente. DISTRIBUCIÓN 1. Garantizar que la preparación se mantenga a temperatura no inferior a 60°C durante la distribución. 2. Realizar verificaciones aleatorias de temperatura y registrar en el formato correspondiente. 3. Estandarizar el tamaño de las porciones según grupo escolar y servir con utensilio definido. 4. En caso de ser sede seleccionada, tomar muestra organoléptica según protocolo establecido. NOTA: La cantidad de aceite registrada corresponde únicamente al aceite absorbido o adherido a la preparación. El operador debe garantizar la cantidad necesaria como medio de cocción.

TAJADA DE PLÁTANO MADURO CON QUESO

1. Verificar el estado del plátano maduro y del queso doble crema, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento. Se recomienda utilizar plátano bien maduro para favorecer el sabor y la textura de la preparación.
2. Seleccionar, pesar, lavar y pelar los plátanos maduros.
3. Cortar el plátano en tajadas uniformes de tamaño mediano o diagonal para favorecer una cocción homogénea y mejor presentación.
4. Calentar el aceite e incorporar las tajadas evitando amontonamientos. Cocinar a fuego medio hasta obtener un color dorado uniforme y una textura suave en el interior.
5. Retirar las tajadas y dejar escurrir brevemente el exceso de grasa sobre material absorbente.
6. Cortar el queso doble crema según el gramaje establecido para cada nivel escolar y disponerlo inmediatamente sobre las tajadas calientes de plátano para favorecer su ablandamiento o ligero derretimiento.
7. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
8. Estandarizar el número de tajadas con queso según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.

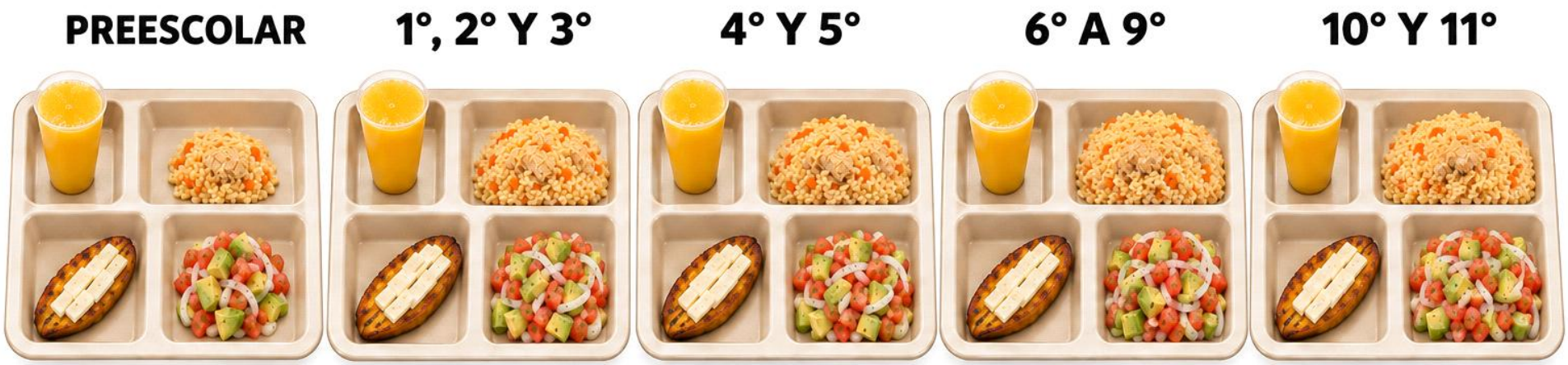
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE

El día de la preparación

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de los empaques y fecha de vencimiento. Registrar los procesos de limpieza y desinfección según el protocolo establecido por el operador.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, el aguacate Hass, el cilantro y el limón. Pelar, lavar y desinfectar la cebolla cabezona. Registrar las desinfecciones en el formato correspondiente.
3. Retirar las partes no comestibles de los vegetales. Picar el tomate en cubos medianos uniformes. Cortar la cebolla cabezona en julianas delgadas o en cubos pequeños, según la estandarización de la preparación. Picar finamente el cilantro para favorecer una distribución homogénea.
4. Partir los limones y extraer el jugo. Reservar en un recipiente limpio y desinfectado.
5. Cortar el aguacate por la mitad, retirar la semilla y separar cuidadosamente la pulpa. Picar en cubos medianos uniformes y adicionar inmediatamente una parte del jugo de limón para disminuir el pardeamiento y conservar sus características de color y frescura.
6. En un recipiente limpio y desinfectado, mezclar suavemente el tomate, la cebolla cabezona, el cilantro y el aguacate, procurando no deteriorar la textura del aguacate.
7. Cubrir la preparación y mantenerla refrigerada entre 2 °C y 6 °C hasta el momento de la distribución.
8. Al inicio del servicio, verificar que la ensalada se encuentre a una temperatura máxima de 6 °C. Adicionar el resto del jugo de limón y la sal según la estandarización de la receta. Mezclar suavemente hasta obtener una distribución uniforme de los ingredientes.
9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar los resultados en el formato correspondiente.
10. Estandarizar la porción según el nivel de escolaridad y distribuir fría, garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C. Realizar la distribución por tandas o baches pequeños para evitar una exposición al ambiente superior a 20 minutos.

NOTA:

* Se recomienda adicionar el jugo de limón en dos tiempos: una parte inmediatamente después de cortar el aguacate y la porción restante al inicio del servicio, con el fin de conservar el color, sabor y frescura de la preparación.



MENÚ No. 2																	
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO		
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)
BEBIDA (LÁCTEOS)	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	100,00	60	200 cc	100,00	60	200 cc	100,00	60	200 cc	100,00	60	220 cc	100,00	60,00	220 cc
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7		7,00	7		7,00	7		7,00	7		7,00	7,00	
CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	ARROZ CLAVADO	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20	80 g	30,00	30	115 g	40,00	40	150 g	50,00	50	185 g	60,00	60,00	220 g
		Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	36,92	24		49,23	32		61,54	40		73,85	48		86,15	56,00	
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	6,00	6		8,00	8		10,00	10		12,00	12		14,00	14,00	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2		7,50	3		10,00	4		12,50	5		15,00	6,00	
		Tomate, crudo	2,50	2		3,75	3		5,00	4		6,25	5		7,50	6,00	
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2		3,16	3		4,21	4		5,26	5		6,32	6,00	
		Achiote, seco	1,00	1		1,50	1,5		2,00	2		2,50	2,5		3,00	3,00	
		Ají dulce, crudo	0,56	0,5		0,56	0,5		0,56	0,5		0,56	0,5		0,56	0,50	
		Sal	0,50	0,5		0,50	0,5		0,50	0,5		0,50	0,5		0,50	0,50	
		Orégano, molido	2,00	2		2,50	2,5		3,00	3		3,50	3,5		4,00	4,00	
		Albahaca seca, molida	0,20	0,2		0,20	0,2		0,20	0,2		0,20	0,2		0,20	0,20	
		Limón, crudo	0,40	0,2		0,40	0,2		0,40	0,2		0,40	0,2		0,40	0,20	
		Cilantro, crudo	0,22	0,2		0,33	0,3		0,44	0,4		0,56	0,5		0,67	0,60	
		Aceite de soya	2,00	2		3,00	3		4,00	4		5,00	5		6,00	6,00	
	TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO	plátano hartón, maduro, crudo	27,78	20	13 g	41,67	30	19 g	41,67	30	19 g	83,33	60	38 g	83,33	60,00	38 g
		Sal	0,20	0,2		0,30	0,3		0,40	0,4		0,50	0,5		0,60	0,60	
		Aceite de soya	2,00	2		3,00	3		4,00	4		5,00	5		6,00	6,00	
FRUTA	MIX DE MANGO Y PIÑA EN TROZOS	Piña, cruda	72,73	40	80 g	100,00	55	110 g	100,00	55	110 g	118,18	65	130 g	118,18	65,00	130 g
		Mango Tommy Atkins, crudo	52,63	40		72,37	55		72,37	55		85,53	65		85,53	65,00	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

JUGO DE LULO EN AGUA

1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el lulo de acuerdo con el protocolo establecido. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Pelar el lulo, asegurándose de retirar completamente la cáscara.
2. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad. Licuar el lulo previamente alistado con el azúcar y parte del agua hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme.
3. Colar la mezcla para eliminar restos sólidos o semillas. Adicionar el agua restante en un recipiente limpio, realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
4. Refrigerar la bebida en recipientes plásticos aptos para alimentos hasta alcanzar una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
5. Verificar y registrar que la bebida esté entre 2 °C y 6 °C antes de iniciar el servido.
6. Estandarizar el volumen de la porción según el nivel escolar e iniciar la distribución por tandas o baches, garantizando que el jugo no permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente.
7. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura del jugo durante la distribución. Si esta supera los 6 °C, aplicar medidas correctivas inmediatas.

ARROZ CLAVADO

Día anterior a la preparación

Si el pollo se encuentra en congelación, pasar a refrigeración (0–4°C) desde el día anterior en la mañana. Verificar estado de los empaques, apariencia, olor, color, fecha de vencimiento y cantidad del pollo.

El día de la preparación:

ALISTAMIENTO DE INGREDIENTES
1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador. Registrar en el formato correspondiente y realizar lavado de manos según protocolo.
2. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar (arroz, pollo, cilantro, queso, aceite, sal, limón), incluyendo empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. Registrar en el formato correspondiente.
3. Seleccionar, lavar y desinfectar el cilantro eliminando residuos de tierra. Sumergir en solución desinfectante durante el tiempo establecido por el operador (mínimo 2 minutos), escurrir y reservar.
4. Picar finamente el cilantro en superficie limpia y desinfectada.
5. Cortar el queso en cubos pequeños, garantizando condiciones higiénicas y uniformidad en el tamaño.

PREPARACIÓN DEL ARROZ
6. Pesar la cantidad de arroz requerida según número de raciones.
7. En una olla o caldero adicionar el arroz con una parte del aceite y llevar a fuego medio-alto, removiendo constantemente hasta que el grano adquiera apariencia transparente, evitando quemado.
8. Adicionar el agua potable previamente medida y la mitad de la sal establecida en la preparación.
9. Dejar hervir hasta que el líquido comience a reducirse.
10. Bajar a fuego mínimo, tapar y continuar la cocción hasta obtener granos blandos y sueltos. Verificar textura y reservar manteniendo temperatura segura (>60°C).

PREPARACIÓN DEL POLLO
11. Limpiar y desinfectar superficies y utensilios destinados a la manipulación del pollo, evitando contaminación cruzada.
12. Verificar el estado del pollo (empaque, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad).
13. Porcionar el pollo según gramaje establecido para cada grupo escolar.
14. En una sartén o caldero adicionar el aceite restante y llevar a fuego medio-alto.
15. Incorporar el pollo junto con el jugo de limón y la cantidad restante de sal.
16. Cocinar hasta lograr adecuada cocción interna, verificando cambio de color, textura y dorado superficial.
17. Adicionar el cilantro previamente picado y mezclar para integrar sabor.
18. Verificar temperatura interna del pollo (≥74°C) y registrar en el formato correspondiente.

MEZCLA FINAL
19. En un recipiente limpio, seco y desinfectado, adicionar el arroz previamente cocido.
20. Incorporar el pollo preparado junto con sus jugos de cocción.
21. Adicionar los cubos de queso según la porción establecida.
22. Mezclar hasta lograr distribución homogénea de los ingredientes.
23. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.

DISTRIBUCIÓN
24. Garantizar que la preparación se mantenga a temperatura no inferior a 60°C durante la distribución.
25. Realizar verificaciones aleatorias de temperatura y registrar en el formato correspondiente.
26. Estandarizar el tamaño de las porciones según grupo escolar y servir con utensilio definido.
27. En caso de ser sede seleccionada, tomar muestra organoléptica según protocolo establecido.

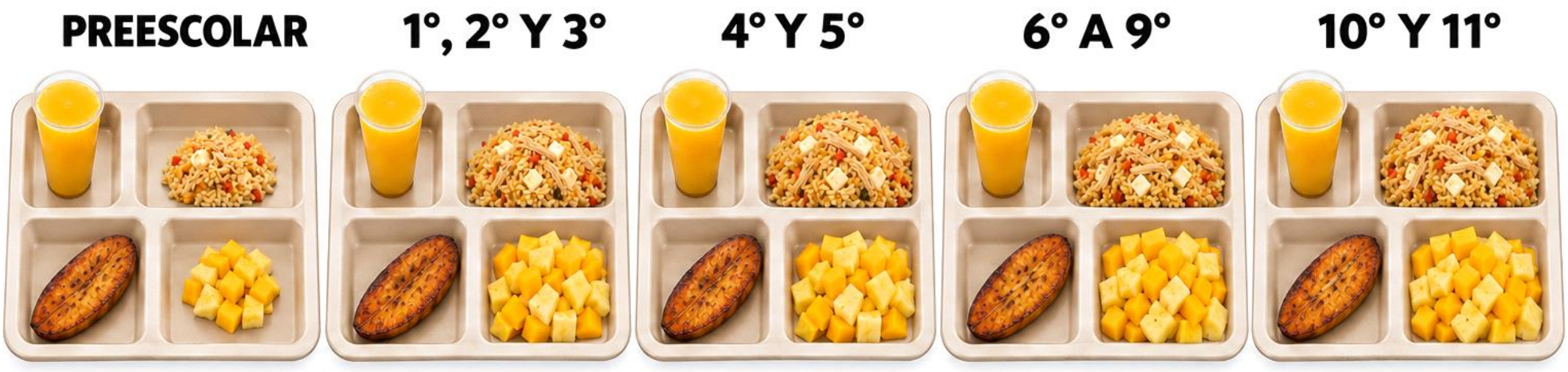
NOTA:
La cantidad de aceite registrada corresponde al aceite absorbido o adherido en la preparación. El operador debe garantizar la cantidad suficiente como medio de cocción.

TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO

1. Verificar el estado de los plátanos maduros, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color y grado de maduración. Se recomienda utilizar plátanos bien maduros para favorecer el sabor, color y textura de la preparación.
2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y cortar los plátanos en tajadas alargadas, diagonales y uniformes para garantizar homogeneidad en la cocción y mejor presentación.
3. Espolvorear ligeramente con sal para resaltar el sabor natural del plátano.
4. Disponer las tajadas en sartén, plancha o parrilla previamente caliente con una cantidad moderada de aceite, evitando amontonamientos.
5. Asar por ambos lados a fuego medio hasta obtener una superficie dorada y una textura suave en el interior, evitando que se quemen por exceso de temperatura.
6. Retirar las tajadas y dejar escurrir brevemente el exceso de grasa sobre material absorbente.
7. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
8. Estandarizar la porción o número de tajadas según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.

MIX DE MANGO Y PIÑA EN TROZOS

1. Verificar el estado del mango y la piña, evaluando apariencia, color, olor, textura, integridad y cantidad. Registrar la inspección según el procedimiento establecido.
2. Lavar y desinfectar las frutas de acuerdo con el protocolo del operador, registrando el proceso en el formato correspondiente.
3. Pelar el mango y la piña, retirando cáscara y partes no comestibles.
4. Picar en cubos uniformes garantizando homogeneidad en el mix.
5. Conservar refrigerado hasta el momento de la distribución, garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
6. Estandarizar la porción según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.



MENÚ No. 3																	
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO		
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE MANGO**	Mango Tommy Atkins, crudo	52,63	40,00	**220cc**	52,63	40,00	**220cc**	52,63	40,00	**220cc**	52,63	40,00	**220cc**	52,63	40,00	**220cc**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	**DEDOS DE PESCADO CON PICO DE GALLO**	Filete de tilapia	30,00	30,00	**40 g**	40,00	40,00	**50 g**	50,00	50,00	**60 g**	60,00	60,00	**70 g**	70,00	70,00	**80 g**
		Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1,00		2,22	2,00		4,44	4,00		5,56	5,00		7,78	7,00	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,00	5,00		10,00	10,00		15,00	15,00		20,00	20,00		25,00	25,00	
		Miga de pan	5,00	5,00		10,00	10,00		15,00	15,00		20,00	20,00		25,00	25,00	
		Cebolla cabezona, cruda	5,26	5,00		5,26	5,00		5,26	5,00		6,32	6,00		6,32	6,00	
		Tomate, crudo	6,25	5,00		6,25	5,00		6,25	5,00		7,50	6,00		7,50	6,00	
		Limón, crudo	2,00	1,00		2,00	1,00		4,00	2,00		4,00	2,00		4,00	2,00	
		Cilantro, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50	
		Vinagre	1,00	1,00		1,00	1,00		1,00	1,00		2,00	2,00		2,00	2,00	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50	
		Aceite de soya	3,00	3,00		3,00	3,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00	
CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	**ARROZ DE COCO Y PANELA**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69 g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**
		Sal	5,00	5,00		7,00	7,00		10,00	10,00		12,00	12,00		15,00	15,00	
		Coco, crudo	6,67	3,00		8,89	4,00		11,11	5,00		13,33	6,00		15,56	7,00	
		Panela	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	29,41	20,00	**13 g**	44,12	30,00	**20 g**	44,12	30,00	**20 g**	73,53	50,00	**32 g**	73,53	50,00	**32 g**
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		0,40	0,40	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	
FRUTA	**MANDARINA ENTERA**	Mandarina, cruda	114,29	80,00	**80 g**	142,86	100,00	**100 g**	142,86	100,00	**100 g**	142,86	100,00	**100 g**	142,86	100,00	**100 g**

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

SORBETE DE MANGO

1. Verificar que el mango presente un adecuado estado de maduración, evidenciando características sensoriales como color, aroma y textura propias de la fruta madura.
2. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad y por tandas licuar la fruta previamente lavada, pelada y alistada, utilizando mango en adecuado estado de maduración, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme.
3. Realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
4. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos aptos para alimentos hasta lograr una temperatura de 2 °C a 6 °C.
5. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2 °C a 6 °C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido.
6. Estandarizar el tamaño de la porción según nivel escolar e iniciar su distribución. Servir por baches o tandas para garantizar que no permanezca por más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante la distribución para garantizar que esta se mantenga en el rango establecido, aplicar medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6 °C.

DEDOS DE PESCADO APANADOS CON PICO DE GALLO

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento del filete de tilapia.
2. Llevar el pescado a refrigeración (0 °C a 4 °C) con mínimo 24 horas de anticipación para garantizar una descongelación controlada y segura. Registrar el proceso según el formato establecido por el operador.

El día de la preparación

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de empaques y fecha de vencimiento.
2. Retirar el filete de tilapia de refrigeración y verificar nuevamente sus características organolépticas.
3. Cortar los filetes en tiras uniformes de aproximadamente 2 a 3 cm de ancho y del largo requerido, procurando obtener una presentación similar a dedos de pescado. Realizar el proceso por tandas para evitar exposición a temperatura ambiente por más de 20 minutos.
4. Lavar y desinfectar el limón. Extraer el jugo y reservar.
5. Adicionar al pescado el jugo de limón, la sal y la paprika. Mezclar suavemente para distribuir uniformemente los condimentos y dejar reposar en refrigeración entre 10 y 15 minutos.
6. Lavar y desinfectar los huevos según el protocolo establecido por el operador y registrar el proceso en el formato correspondiente.
7. Batir los huevos hasta obtener una mezcla homogénea.
8. Disponer en recipientes independientes la harina de trigo y la miga de pan para el proceso de apanado.
9. Pasar cada tira de pescado por la harina de trigo, posteriormente por el huevo batido y finalmente por la miga de pan, garantizando una cobertura uniforme en toda la superficie.
10. Calentar suficiente aceite en sartén, paila o recipiente de cocción adecuado.
11. Incorporar los dedos de pescado por tandas, evitando sobrecargar el recipiente de fritura.
12. Freír a fuego medio hasta obtener una superficie dorada, crocante y una cocción completa del producto.
13. Retirar y ubicar sobre material absorbente para eliminar el exceso de grasa.
14. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C. Registrar en el formato correspondiente.
15. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.

Preparación del pico de gallo

16. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, la cebolla cabezona y el cilantro.
17. Picar el tomate y la cebolla en cubos pequeños y uniformes. Picar finamente el cilantro.
18. Mezclar el tomate, la cebolla y el cilantro en un recipiente limpio y desinfectado.
19. Adicionar una pequeña cantidad de jugo de limón, vinagre y sal según la estandarización de la receta. Mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
20. Mantener el pico de gallo refrigerado entre 2 °C y 6 °C hasta el momento de la distribución.

Distribución

21. Estandarizar la porción de dedos de pescado y pico de gallo según el nivel de escolaridad.
22. Distribuir los dedos de pescado calientes, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.
23. Distribuir el pico de gallo frío, garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C y evitando exposición al ambiente por más de 20 minutos.

NOTA: Se recomienda realizar la fritura por tandas o baches pequeños para mantener la textura crocante del apanado. El pico de gallo debe prepararse lo más cercano posible al momento de la distribución para conservar sus características de frescura, color y textura.

ARROZ DE COCO Y PANELA

El día de la preparación

1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente. Realizar el lavado de manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de empaques y fecha de vencimiento.
2. Seleccionar, pesar y medir el arroz, el coco, la panela y la sal de acuerdo con el número de raciones a preparar.
3. En la olla o caldero donde se preparará el arroz, adicionar una pequeña cantidad de agua y la panela previamente rallada o pulverizada. Llevar a fuego medio y mezclar hasta lograr su completa disolución. Incorporar el coco rallado y continuar la cocción hasta obtener un melado homogéneo y con aroma característico.
4. Medir el agua potable requerida, equivalente aproximadamente al doble de la cantidad de arroz a preparar, y adicionarla al recipiente donde se encuentra el melado. Llevar a ebullición.
5. Una vez el líquido se encuentre en ebullición, adicionar el arroz y la sal según la estandarización de la preparación. Mezclar suavemente para favorecer una distribución uniforme de los ingredientes.
6. Cocinar a fuego medio hasta que el arroz absorba parcialmente el líquido y se inicie el proceso de secado.
7. Reducir el fuego al mínimo, tapar el recipiente y continuar la cocción hasta obtener granos blandos, sueltos y con una humedad adecuada.
8. Verificar el punto de cocción mediante revisión de textura y apariencia del arroz.
9. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C y registrar en el formato correspondiente.
10. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar los resultados.
11. Estandarizar la porción según el nivel de escolaridad y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C. Realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante la distribución y registrar los resultados en el formato correspondiente.

NOTA:

* Se recomienda preparar la receta por tandas o baches pequeños para conservar la textura suelta del arroz y garantizar una adecuada temperatura durante la distribución.
* Evitar la sobrecocción del arroz para conservar granos blandos y separados, favoreciendo la aceptación por parte de los estudiantes.

MONEDITAS DE PLÁTANO

1. Seleccionar, pesar, lavar y pelar los plátanos verdes.
2. Cortar los plátanos en rodajas delgadas y uniformes tipo moneda para garantizar homogeneidad en la fritura.
3. Calentar el aceite e incorporar las rodajas de plátano en pequeñas cantidades para evitar disminución de temperatura del medio de cocción.
4. Freír hasta obtener una superficie dorada y una textura firme y ligeramente crocante.
5. Retirar y ubicar sobre material absorbente para eliminar exceso de grasa. Adicionar la cantidad de sal establecida y mezclar suavemente para garantizar una distribución uniforme
6. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
7. Estandarizar la porción según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C y evitando exposición prolongada a temperatura ambiente.

MANDARINA ENTERA

1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
2. Lavar las manos según protocolo establecido.
3. Verificar el estado de las mandarinas, evaluando apariencia, color, olor, textura, integridad y cantidad. Registrar la inspección según el procedimiento establecido.
4. Clasificar, lavar y desinfectar las mandarinas de acuerdo con el protocolo del operador, registrando el proceso en el formato correspondiente.
5. Estandarizar la porción según el nivel escolar y distribuir la fruta entera.



MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO		
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)
BEBIDA (LÁCTEOS)	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	Panela	10,00	10,00	**200 cc**	10,00	10,00	**200 cc**	10,00	10,00	**200 cc**	10,00	10,00	**220 cc**	10,00	10,00	**220cc**
		Limón, crudo	20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00	
ALIMENTO PROTEICO	**FILETE DE TILAPIA APANADO**	Filete de tilapia	30,00	30,00	**40 g**	40,00	40,00	**50 g**	50,00	50,00	**60 g**	60,00	60,00	**70 g**	70,00	70,00	**80 g**
		Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1,00		2,22	2,00		4,44	4,00		5,56	5,00		7,78	7,00	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,00	5,00		10,00	10,00		20,00	20,00		30,00	30,00		35,00	35,00	
		Miga de pan	5,00	5,00		10,00	10,00		15,00	15,00		20,00	20,00		25,00	25,00	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,74	0,70		0,84	0,80		1,05	1,00		1,26	1,20	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50	
		Comino, semilla	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Achiote, seco	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Cilantro, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50	
		Limón, crudo	4,00	2,00		4,00	2,00		6,00	3,00		6,00	3,00		10,00	5,00	
		Aceite de soya	3,00	3,00		3,00	3,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**TOSTADAS DE PLÁTANO FRITO CON QUESO**	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	25,00	**16 g Tostada + 10 g queso costeño**	51,47	35,00	**22 g Tostada + 15 g queso costeño**	66,18	45,00	**29 g Tostada + 15 g queso costeño**	73,53	50,00	**32 g Tostada + 20 g queso costeño**	73,53	50,00	**32 g Tostada + 20 g queso costeño**
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	10,00	10,00		15,00	15,00		15,00	15,00		20,00	20,00		20,00	20,00	
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,30	0,30		0,40	0,40	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69 g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
AGUA DE PANELA CON LIMÓN 1. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad. 2. Disolver completamente la panela en el agua, mezclando constantemente hasta obtener una preparación uniforme. 3. Partir el limón y extraer su jugo. Reservar el zumo en un recipiente plástico apto para alimentos. 4. Mezclar el agua de panela con el zumo de limón, revolviendo constantemente hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme. 5. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente. 6. Refrigerar la bebida hasta alcanzar una temperatura entre 2 °C y 6 °C. 7. Estandarizar el volumen de la porción según nivel escolar e iniciar su distribución. Garantizar que la bebida se mantenga entre 2 °C y 6 °C antes y durante el servido, registrando la temperatura en el formato correspondiente.
FILETE DE TILAPIA APANADO Día anterior a la preparación 1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento del filete de tilapia. En caso de encontrarse congelado, llevar a refrigeración (0-4 °C) con mínimo 24 horas de anticipación para garantizar una descongelación controlada y segura. Registrar el proceso según el formato establecido. El día de la preparación 1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de los empaques y fecha de vencimiento. 2. Retirar el filete de tilapia de refrigeración y verificar nuevamente sus características organolépticas. Realizar el proceso por tandas para evitar la exposición a temperatura ambiente por más de 20 minutos. 3. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el cilantro, el limón y los dientes de ajo. Pelar y triturar finamente el ajo. Picar el cilantro finamente y extraer el jugo del limón. 4. Adicionar sobre los filetes de tilapia el ajo triturado, el jugo de limón, el cilantro finamente picado, la sal, el comino previamente molido y el achiote. Mezclar uniformemente y dejar reposar en refrigeración entre 15 y 30 minutos para favorecer la incorporación de los sabores. 5. Lavar y desinfectar los huevos según el protocolo establecido por el operador y registrar el proceso en el formato correspondiente. 6. Abrir y batir los huevos hasta obtener una mezcla homogénea. 7. Disponer la harina de trigo y la miga de pan en recipientes amplios, limpios y desinfectados para el proceso de apanado. 8. Pasar cada filete de tilapia por la harina de trigo, posteriormente por el huevo batido y finalmente por la miga de pan, procurando obtener una cobertura uniforme en toda la superficie del pescado. 9. Calentar suficiente aceite de soya en sartén, paila o freidora a fuego medio. Verificar que el aceite alcance la temperatura adecuada antes de iniciar la fritura. 10. Incorporar los filetes apanados por tandas pequeñas, evitando sobrecargar el recipiente de cocción. Freír hasta obtener una superficie dorada y crocante, garantizando una cocción completa y una temperatura interna mínima de 74 °C. 11. Retirar los filetes y ubicar sobre material absorbente para eliminar el exceso de grasa. 12. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 13. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar los resultados. 14. Mantener la preparación a una temperatura mínima de 60 °C durante la distribución. Estandarizar la porción según el nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente. NOTAS * Se recomienda realizar el proceso de fritura por tandas o baches pequeños para mantener la temperatura del aceite y obtener una cobertura uniforme y crocante. * El tiempo de marinado no debe exceder los 30 minutos para preservar la textura característica del filete de tilapia. * El filete debe manipularse por tandas para evitar exposición a temperatura ambiente superior a 20 minutos. * Para preservar la calidad sensorial del producto, se recomienda distribuir inmediatamente después de la fritura y evitar tiempos prolongados de mantenimiento.

TOSTADAS DE PLÁTANO FRITO CON QUESO

El día de la preparación

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de los empaques y fecha de vencimiento. Registrar las verificaciones según el procedimiento establecido por el operador.
2. Verificar el estado del queso y de sus empaques, asegurando que el empaque primario no presente perforaciones, rupturas o alteraciones. Mantener refrigerado hasta el momento de su utilización.
3. Seleccionar, pesar, lavar y pelar los plátanos verdes. Retirar las partes no comestibles y cortar cada plátano en segmentos uniformes de aproximadamente 3 a 4 cm de longitud, con el fin de favorecer una cocción homogénea.
4. Calentar suficiente aceite en una sartén, paila o recipiente de cocción adecuado.
5. Incorporar los trozos de plátano y realizar una primera fritura a fuego medio hasta obtener una textura parcialmente cocida y una coloración ligeramente amarilla, evitando el dorado excesivo.
6. Retirar los trozos de plátano y escurrir el exceso de aceite.
7. Aplanar cada trozo utilizando una prensa para patacones o una superficie limpia y desinfectada, hasta obtener tostadas de grosor uniforme.
8. Adicionar una pequeña cantidad de sal sobre ambas superficies de las tostadas, según la estandarización de la preparación.
9. Llevar nuevamente las tostadas a fritura por tandas o baches pequeños hasta obtener una textura crocante y una coloración dorada uniforme.
10. Retirar las tostadas y ubicar sobre material absorbente para eliminar el exceso de grasa.
11. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C. Registrar en el formato correspondiente.
12. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar los resultados.
13. Lavar y desinfectar el empaque externo del queso. Retirar del empaque y rallar el queso utilizando un rallador limpio y desinfectado, obteniendo hebras finas que faciliten su distribución uniforme sobre las tostadas.
14. Mantener el queso rallado refrigerado y protegido hasta el momento de la distribución, verificando una temperatura máxima de 6 °C.
15. Estandarizar la porción de tostadas y queso según el nivel escolar.
16. Distribuir las tostadas calientes, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C. Adicionar la cantidad correspondiente de queso rallado sobre las tostadas al momento del servido, realizando la distribución por tandas o baches pequeños para evitar exposición al ambiente por más de 20 minutos.

NOTA:

* Adicionar el queso sobre las tostadas calientes favorece una mejor adherencia y una mayor aceptación sensorial por parte de los estudiantes.

ARROZ BLANCO
1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla cabezona.
2. En la olla de preparación, sofreír la cebolla en aceite previamente caliente hasta obtener una apariencia ligeramente transparente.
3. Medir la cantidad de agua requerida para la preparación. Una vez alcance ebullición, adicionar el arroz y la sal.
4. Cocinar a fuego medio hasta evaporar el agua. Posteriormente tapar y finalizar la cocción a fuego bajo hasta obtener la textura deseada.
5. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, y registrar en el formato correspondiente.
6. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
7. Estandarizar la porción según nivel de escolaridad y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C y evitando exposición prolongada a temperatura ambiente.

PREESCOLAR **1°, 2° Y 3°** **4° Y 5°** **6° A 9°** **10° Y 11°**



NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO**	
FIRMA	Gabriela	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1005964870 - 1151961148**