ANEXO 9.3 GUIAS DE PREPARACION COMPLEMENTO PREPARADO EN SITIO ALMUERZO JORNADA ÚNICA

GUIAS DE PREPARACION PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR PAE CALI

COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO JORNADA ÚNICA					
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**		**COMUNIDAD / 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	**SORBETE DE FRESA**	Fresa, madura, cruda	42,1	40,0	**200cc**	42,1	40,0	**200cc**	42,1	40,0	**200cc**	42,1	40,0	**200cc**	42,1	40,0	**200cc**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**ALBONDIGAS DE CERDO EN SALSA CRIOLLA**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	45,0	45,0	**40 g**	55,0	55,0	**50 g**	65,0	65,0	**60 g**	80,0	80,0	**71 g**	90,0	90,0	**80 g**
		Cebolla cabezona, cruda	6,3	6,0		7,4	7,0		8,4	8,0		9,5	9,0		10,5	10,0	
		Tomate, crudo	7,5	6,0		8,8	7,0		10,0	8,0		11,3	9,0		12,5	10,0	
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Sal	0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Orégano, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**82 g**	35,0	35,0	**112 g**	46,0	46,0	**155 g**	70,0	70,0	**210 g**	80,0	80,0	**263 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	8,0	8,0		10,0	10,0		15,0	15,0		15,0	15,0		25,0	25,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		0,7	0,7	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CRIOLLA DORADA CON ROMERO Y AJO**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60,0	60,0	**50 g**	70,0	70,0	**58 g**	85,0	85,0	**70 g**	115,0	115,0	**96 g**	120,0	120,0	**102 g**
		Romero, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Ajo, crudo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5	

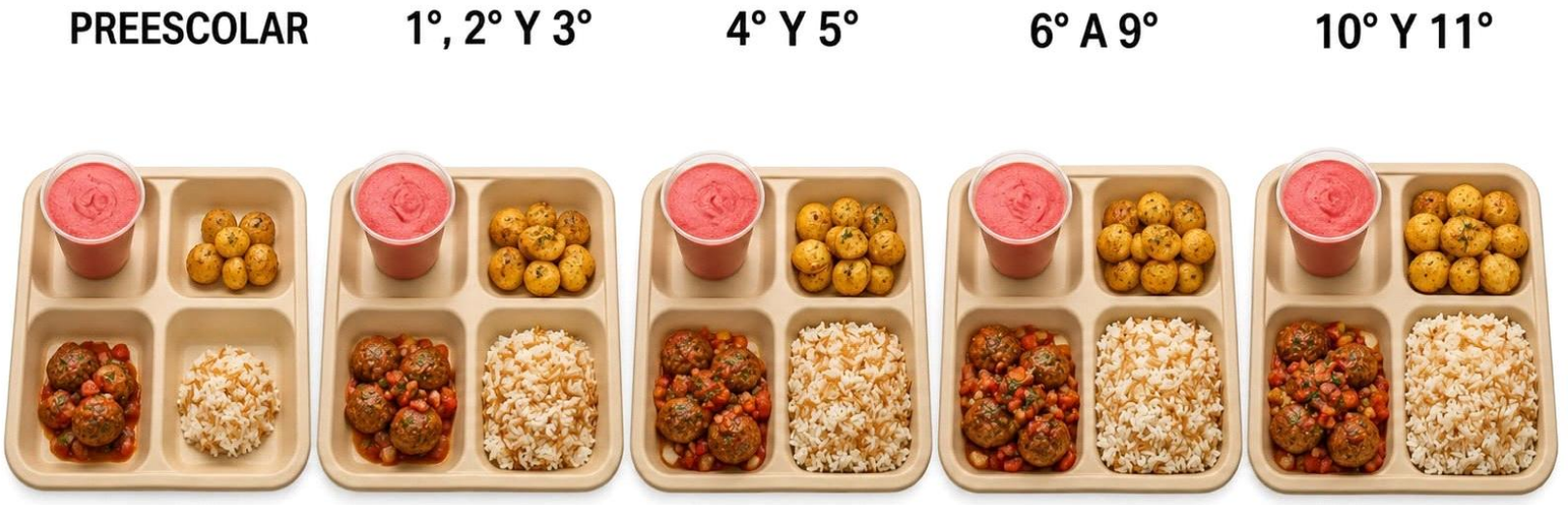
PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SORBETE DE FRESA El día anterior o al momento de la recepción seleccionar, pesar, despitonar, lavar y desinfectar la fresa. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Ubicar la fruta en un recipiente o bolsa limpia y desinfectada, rotularla y llevarla a refrigeración o congelación. El día de la distribución: 1. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme. 2. Realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 3. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C. 4. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 5. 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 mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C.
ALBONDIGAS DE CERDO EN SALSA CRIOLLA Día anterior a la preparación 1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la carne molida. 2. Si la carne se encuentra congelada, trasladarla a refrigeración (0 °C a 4 °C) con mínimo 24 horas de anticipación para garantizar una descongelación controlada y segura. Registrar el proceso según 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 empaques y fecha de vencimiento. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la cebolla, el tomate y el cilantro de acuerdo con el procedimiento establecido por el operador. 3. Picar finamente la cebolla y el cilantro para las albóndigas. Seleccionar, pesar, pelar y triturar el ajo. 4. En un recipiente limpio y desinfectado adicionar la carne molida, la cebolla, el ajo, el cilantro, la sal y el orégano. Mezclar uniformemente hasta obtener una preparación homogénea. 5. Formar manualmente las albóndigas procurando que todas tengan tamaño y peso uniformes para garantizar una cocción homogénea. 6. Calentar suficiente aceite en sartén, paila o caldero a fuego medio. 7. Incorporar las albóndigas por tandas o baches pequeños, evitando sobrecargar el recipiente de cocción. 8. Freír las albóndigas girándolas periódicamente hasta obtener una superficie dorada uniforme. 9. Retirar las albóndigas y reservar. Preparación de la salsa criolla 10. Picar la cebolla cabezona y el tomate en cubos pequeños y uniformes. 11. En una sartén o recipiente de cocción adicionar una pequeña cantidad de aceite y sofreír la cebolla hasta que esté transparente. 12. Incorporar el tomate y cocinar hasta obtener una salsa criolla homogénea. 13. Adicionar la sal y la paprika, mezclar uniformemente. 14. Incorporar las albóndigas previamente fritas a la salsa criolla. 15. Continuar la cocción durante 5 a 10 minutos a fuego medio para favorecer la integración de sabores y completar la cocción de las albóndigas. 16. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C en el centro de las albóndigas y en la preparación final. Registrar en el formato correspondiente. 17. Realizar prueba organoléptica verificando color, olor, sabor, textura y apariencia. Registrar los resultados según protocolo establecido por el operador. 18. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución. 19. Estandarizar la porción según nivel escolar garantizando una adecuada cantidad de albóndigas y salsa en cada ración. 20. Realizar verificaciones aleatorias de temperatura durante el servido y registrar los resultados en el formato correspondiente. NOTA: Se recomienda realizar la fritura por tandas o baches pequeños para garantizar una cocción uniforme. La salsa criolla debe mantenerse caliente y las albóndigas deben permanecer completamente cubiertas o mezcladas con la salsa para conservar su humedad y temperatura durante la distribución.

ARROZ CON FIDEOS

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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc.
2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla. Seguidamente sofreír la cebolla en el aceite en la olla de preparación del arroz directamente. Adicionar los fideos y ponerlos a sofreír junto con la cebolla.
3. Adicionar el agua, previamente medida (dos medidas de agua por una de arroz), a los fideos y dejar hasta ebullición.
4. Agregar la sal y el arroz, revolver.
5. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo.
6. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
8. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar y distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C .

PAPA CRIOLLA DORADA CON ROMERO Y AJO

1. Verificar el estado de las papas y demás ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad y fecha de vencimiento.
2. Seleccionar, pesar, lavar, retirar brotes y cortar la papa criolla en mitades uniformes para favorecer una cocción homogénea.
3. Cocinar las papas en agua con sal hasta obtener una textura semiblanda. Posteriormente escurrir y dejar enfriar parcialmente.
4. Seleccionar, lavar y picar finamente el ajo y las hojas de romero.
5. Mezclar las papas con aceite vegetal, ajo, romero y sal, garantizando una distribución uniforme de los condimentos.
6. Calentar una pequeña cantidad de aceite en sartén o plancha e incorporar las papas evitando amontonamientos.
7. Dorar a fuego medio, girando ocasionalmente hasta obtener una superficie uniforme, ligeramente crocante y de color dorado.
8. Retirar y ubicar sobre material absorbente si se requiere disminuir exceso de grasa.
9. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
10. 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.



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	**JUGO DE LULO EN AGUA**	Lulo, crudo	100,0	60,0	**200cc**	100,0	60,0	**200cc**	100,0	60,0	**200cc**	100,0	60,0	**200cc**	100,0	60,0	**200cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	69,2	45,0	**28 g de pollo + 10 g de salsa**	84,6	55,0	**35 g de pollo + 14 g de salsa**	100,0	65,0	**41 g de pollo + 16 g de salsa**	123,1	80,0	**50 g de pollo + 18 g de salsa**	138,5	90,0	**57 g de pollo + 20 g de salsa**
		Tomate, crudo	6,3	5,0		8,8	7,0		10,0	8,0		11,3	9,0		12,5	10,0	
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0		7,4	7,0		8,4	8,0		9,5	9,0		10,5	10,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Orégano, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Tomillo, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
LEGUMINOSAS	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	**110 g**	40,0	40,0	**140 g**	40,0	40,0	**140 g**	50,0	50,0	**175 g**	60,0	60,0	**200 g**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,2	7,0		9,4	8,0		9,4	8,0		11,8	10,0		11,8	10,0	
		Zapallo, crudo	10,8	7,0		12,3	8,0		12,3	8,0		15,4	10,0		15,4	10,0	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7,8	7,0		8,9	8,0		8,9	8,0		11,1	10,0		11,1	10,0	
		Tomate, crudo	8,8	7,0		10,0	8,0		10,0	8,0		12,5	10,0		12,5	10,0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	7,0		20,0	8,0		20,0	8,0		25,0	10,0		25,0	10,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		6,0	6,0	

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CHORREADA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60,0	60,0	**59 g y 6 g de guiso**	70,0	70,0	**69 g papa y 10 g guiso**	80,0	80,0	**79 g papa y 12 g guiso**	110,0	110,0	**109 g papa y 18 g guiso**	135,0	135,0	**134 g papa y 22 g guiso**
		Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0		6,3	6,0		7,4	7,0		10,5	10,0		11,6	11,0	
		Tomate, crudo	5,0	4,0		7,5	6,0		8,8	7,0		12,5	10,0		13,8	11,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,6	0,6	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		4,0	4,0		6,0	6,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA Y TOMATE**	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	**30 g**	27,3	15,0	**45 g**	27,3	15,0	**45 g**	36,4	20,0	**60 g**	36,4	20,0	**60 g**
		Tomate, crudo	12,5	10,0		18,8	15,0		18,8	15,0		25,0	20,0		25,0	20,0	
		Aguacate Hass, Crudo	15,6	10,0		23,4	15,0		23,4	15,0		31,3	20,0		31,3	20,0	
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4	

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.

FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA

El día anterior a la Preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo.
2. Llevar a refrigeración mínimo 24 horas antes de la preparación para garantizar una descongelación controlada y segura.

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. Cortar la pechuga de pollo en fajitas o tiras de grosor mediano, procurando que no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos.
3. Realizar el proceso por tandas si es necesario.

Nota: En caso de utilizar pechuga entera, retirar previamente la piel y el hueso.

1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente el ajo.
2. Seleccionar, pesar, lavar y picar en cubos pequeños la cebolla cabezona y el tomate.
3. Precalentar un sartén amplio o paila y adicionar el aceite.
4. Incorporar las fajitas de pollo junto con el ajo, la paprika, el tomillo, la sal y el orégano previamente molido. Cocinar a fuego medio-alto hasta que el pollo cambie completamente de color y presente una ligera coloración dorada.
5. Aparte, sofreír la cebolla y el tomate hasta formar una salsa criolla homogénea y ligeramente espesa.
6. Incorporar la salsa criolla al pollo previamente cocido y mezclar uniformemente. Cocinar por algunos minutos adicionales a fuego medio para integrar los sabores.
7. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
8. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
9. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución.
10. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.

LENTEJAS GUISADAS CON ZAPALLO
El Día Previo a la Preparación

- Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques de las lentejas.
- Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas.
- Poner las lentejas a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente.

El Día de la Preparación

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento.
2. Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la papa.
3. Lavar, pelar y rallar el zapallo y la zanahoria.
4. Lavar, retirar el pedúnculo y picar el tomate en cubos.
5. Lavar y picar finamente la cebolla junca y el ajo.
6. Escurrir y lavar nuevamente las lentejas. Llevarlas a cocción en agua suficiente con sal y la paprika.
7. Cuando inicie la cocción, adicionar la papa, la zanahoria y el zapallo.
8. Cocinar hasta que las lentejas y las verduras alcancen una textura blanda.
9. Sofreír en aceite la cebolla junca, el ajo y el tomate hasta obtener un guiso aromático.
10. Incorporar el guiso a las lentejas y cocinar a fuego bajo durante algunos minutos para integrar sabores y alcanzar la consistencia deseada.
11. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
12. Estandarizar la porción según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.

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.

PAPA CHORREADA
1. Verificar el estado de las papas y demás ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura y cantidad.
2. Llevar suficiente agua a ebullición para la cocción de las papas.
3. Seleccionar, pesar, lavar, retirar raíces y brotes de la papa. Posteriormente cortar en mitades o cuartos según su tamaño para favorecer una cocción uniforme y facilitar la estandarización de la porción.
4. Incorporar las papas al agua en ebullición junto con la sal y cocinar hasta obtener una textura blanda, evitando sobrecocción.
5. Escurrir las papas una vez cocidas y reservar.
6. Seleccionar, pesar, lavar y picar el tomate y la cebolla. Sofreír en aceite previamente caliente hasta obtener un guiso homogéneo.
7. Adicionar el guiso sobre las papas cocidas y mezclar suavemente para evitar romperlas.
8. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
9. 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.

ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA Y TOMATE

1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad y demás características organolépticas.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, el limón y las hojas de lechuga previamente deshojadas. Seleccionar, lavar y desinfectar externamente el aguacate. Registrar los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Retirar el pedúnculo del tomate y picarlo en cubos. Cortar o trocear la lechuga. Partir el limón y extraer su jugo. Abrir el aguacate, retirar la semilla y picar la pulpa en cubos medianos.
4. Mezclar la lechuga, el tomate y el aguacate en un recipiente limpio y desinfectado. Adicionar el jugo de limón y mezclar suavemente para favorecer la conservación del color del aguacate.
5. Conservar la ensalada refrigerada en recipiente limpio, tapado y desinfectado hasta el momento de la distribución.
6. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada sea máximo de 6 °C, adicionar la sal, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
7. Estandarizar el tamaño de las porciones según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6 °C y una exposición al ambiente no mayor a 20 minutos. Para ello, sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches y realizar verificaciones aleatorias de temperatura, registrándolas en el formato correspondiente.



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	**JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA**	Maracuyá, cruda	187,5	60,0	**200 cc**	187,5	60,0	**200 cc**	187,5	60,0	**200 cc**	187,5	60,0	**200 cc**	187,5	60,0	**200 cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**CHULETA DE CERDO**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	45,0	45,0	**40 g**	55,0	55,0	**50 g**	65,0	65,0	**58g**	80,0	80,0	**72 g**	90,0	90,0	**81 g**
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		8,0	8,0	
		Huevo de gallina, entero, crudo	1,7	1,5		2,2	2,0		2,2	2,0		3,3	3,0		3,3	3,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Achiote, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		6,0	6,0	

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO**	plátano hartón, maduro, crudo	55,6	40,0	**25 g de plátano y 15 g de queso**	76,4	55,0	**34 g de plátano y 15 g de queso**	97,2	70,0	**44 g de plátano y 15 g de queso**	125,0	90,0	**56 g de plátano y 20 g de queso**	138,9	100,0	**63 g de plátano y 20 g de queso**
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0		15,0	15,0		15,0	15,0		20,0	20,0		20,0	20,0	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA**	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	**30 g**	27,3	15,0	**45 g**	27,3	15,0	**45 g**	36,4	20,0	**60 g**	36,4	20,0	**60 g**
		Mango Tommy Atkins, crudo	13,2	10,0		19,7	15,0		19,7	15,0		26,3	20,0		26,3	20,0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0	
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0	
		Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	

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.

CHULETA DE CERDO

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado de los empaques y fecha de vencimiento de la carne de cerdo.
2. Llevar a refrigeración mínimo 24 horas antes de la preparación para garantizar una descongelación controlada y segura.

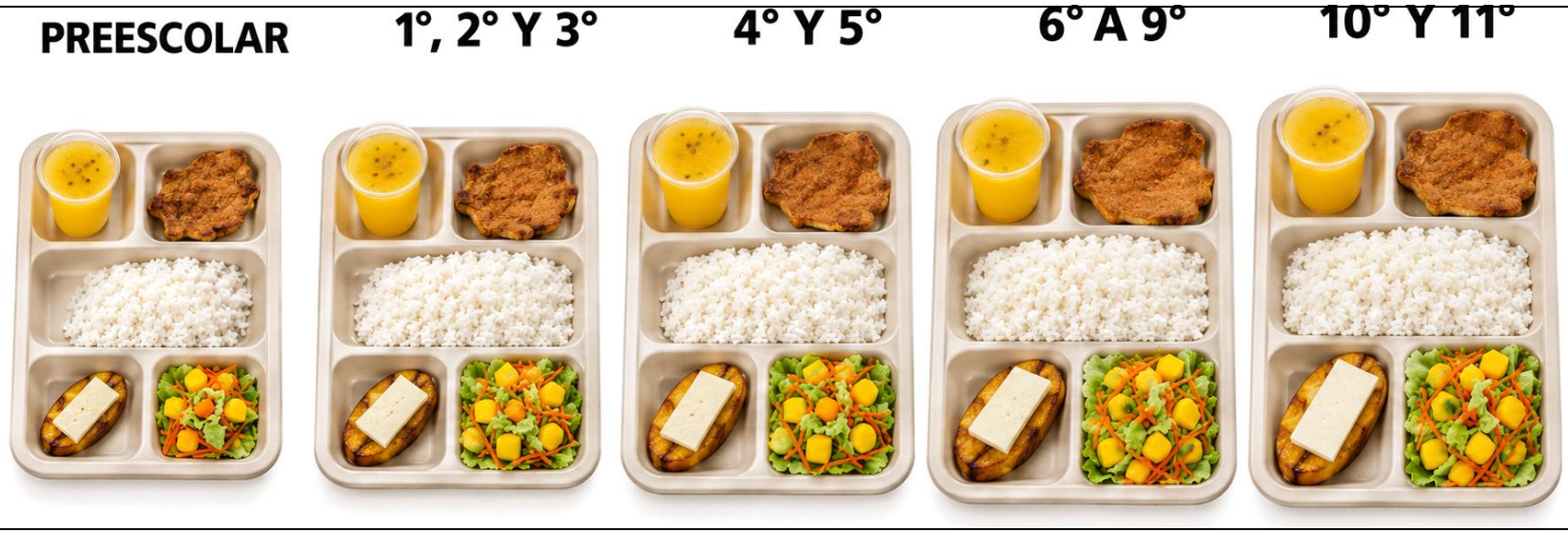
El día de la preparación:

1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
2. Lavar las manos según protocolo establecido.
3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad.
4. Retirar la carne de cerdo del refrigerador y verificar nuevamente su cantidad, textura y apariencia.
5. Cortar o porcionar la carne de cerdo en filetes delgados tipo chuleta, procurando uniformidad en grosor para favorecer una cocción homogénea.
6. Evitar que la carne permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos; realizar el proceso por tandas si es necesario.
7. Seleccionar, pesar, pelar y triturar los dientes de ajo. Mezclar con la sal, la paprika y el achiote. Adicionar esta mezcla sobre los filetes de cerdo y distribuir uniformemente para favorecer el marinado.
8. Contar, lavar y desinfectar los huevos de acuerdo con el protocolo establecido por el operador y registrar el proceso en el formato correspondiente.
9. Abrir los huevos en un recipiente limpio y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
10. Verificar la cantidad de harina de trigo y disponerla en un recipiente amplio para facilitar el proceso de apanado.
11. Precalentar suficiente aceite de soya en sartén o freidora.
12. Pasar los filetes de cerdo previamente marinados por el huevo batido y posteriormente por la harina de trigo, asegurando un recubrimiento uniforme.
13. Llevar los filetes apanados a fritura hasta obtener una superficie dorada y una cocción completa en el centro. Verificar la cocción mediante evaluación de textura y color.
14. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
15. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
16. Mantener las chuletas de cerdo a temperatura mínima de 60 °C durante el proceso de distribución.
17. Estandarizar el tamaño de las porciones según nivel escolar y distribuir garantizando que la temperatura del producto no sea inferior a 60 °C.
18. Realizar verificaciones aleatorias de temperatura durante la distribución y registrar los resultados en el formato correspondiente.

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.

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 LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA
1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad y demás características organolépticas.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la lechuga, la zanahoria, el mango y el limón. Deshojar la lechuga previamente y registrar los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Pelar y rallar la zanahoria. Pelar y picar el mango en cubos uniformes. Trocear la lechuga en tiras. Partir el limón y extraer su jugo.
4. Mezclar la lechuga, la zanahoria y el mango en un recipiente limpio y desinfectado. Conservar refrigerada hasta el momento de la distribución.
5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada sea máximo de 6 °C, adicionar el jugo de limón y la sal, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
6. Estandarizar el tamaño de las porciones según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6 °C y una exposición al ambiente no mayor a 20 minutos. Para ello, sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches y realizar verificaciones aleatorias de temperatura según el protocolo establecido.



MENÚ No. 4																	
			PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	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	**JUGO DE PIÑA EN AGUA**	Piña, cruda	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	50,0	45,0	**57 g**	61,1	55,0	**67 g**	72,2	65,0	**77 g**	88,9	80,0	**96 g**	100,0	90,0	**108 g**
		Cebolla cabezona, cruda	6,3	6,0		6,3	6,0		6,3	6,0		8,4	8,0		12,6	12,0	
		Tomate, crudo	7,5	6,0		7,5	6,0		7,5	6,0		10,0	8,0		30,0	24,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,6	0,6	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0	
LEGUMINOSAS	**FRIJOLES GUISADOS**	Frijol nima, crudo	30,0	30,0	**104 g**	40,0	40,0	**132 g**	40,0	40,0	**132 g**	50,0	50,0	**165 g**	60,0	60,0	**188 g**
		Zapallo, crudo	10,8	7,0		12,3	8,0		12,3	8,0		15,4	10,0		15,4	10,0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,2	7,0		9,4	8,0		9,4	8,0		11,8	10,0		11,8	10,0	
		Plátano hartón, verde, crudo	10,3	7,0		11,8	8,0		11,8	8,0		14,7	10,0		14,7	10,0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	7,0		20,0	8,0		20,0	8,0		25,0	10,0		25,0	10,0	
		Tomate, crudo	8,8	7,0		10,0	8,0		10,0	8,0		12,5	10,0		12,5	10,0	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3	
		Aceite de Soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		7,0	7,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO CON PAPA CRIOLLA**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**70 g**	35,0	35,0	**98 g**	46,0	46,0	**128 g**	70,0	70,0	**190 g**	80,0	80,0	**222 g**
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0		14,0	14,0		18,0	18,0		24,0	24,0		32,0	32,0	
		Cebolla cabezona, cruda	2,2	2,1		3,3	3,2		4,4	4,2		5,5	5,3		6,7	6,3	
		Perejil, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		7,0	7,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)**	Repollo blanco, crudo	14,3	10,0	**30 g**	21,4	15,0	**45 g**	21,4	15,0	**45 g**	28,6	20,0	**60 g**	28,6	20,0	**60 g**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0	
		Piña, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0	
		Azúcar blanco, granulado	1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		2,0	2,0	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
JUGO DE PIÑA EN AGUA 1. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la piña según el protocolo establecido por el operador. Registrar el proceso en el formato correspondiente. 2. Pelar la piña, cortar en rodajas y retirar los corazones. 3. Licuar la piña previamente alistada junto con el azúcar y parte del agua hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme. 4. Colar la mezcla para retirar residuos fibrosos. Adicionar el agua restante en un recipiente limpio y refrigerar la preparación hasta alcanzar una temperatura entre 2 °C y 6 °C. 5. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 6. Verificar y registrar que la temperatura del jugo se encuentre entre 2 °C y 6 °C antes de iniciar el servido. 7. Estandarizar el volumen de la porción según nivel escolar e iniciar la distribución por tandas o baches, garantizando que el jugo no permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. 8. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante la distribución. Si supera los 6 °C, aplicar medidas correctivas inmediatas.
HUEVOS PERICOS 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, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidades. Verificar que los huevos no presenten fisuras, suciedad excesiva o alteraciones en la cáscara. 3. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente. 4. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir. 5. Retirar hojas o partes secas de la cebolla y retirar hojas o partes deterioradas del tomate. Lavar, desinfectar, retirar impurezas y picar la cebolla y el tomate. 6. En sartén caliente con aceite agregar la cebolla y el tomate picados, sofreír y posteriormente adicionar los huevos batidos. Conservar a fuego moderado y revolver constantemente hasta lograr la cocción completa del producto. 7. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C en el centro del alimento y registrar en el formato correspondiente. 8. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 9. Estandarizar la porción a servir según nivel escolar y garantizar que la preparación no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60 °C, verificándola aleatoriamente y registrándola en el formato correspondiente. NOTAS: Para grandes volúmenes de producción se recomienda realizar esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en el color y mejorar el rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la absorbida por los alimentos o adherida en guisos; no obstante, el operador debe garantizar la cantidad suficiente como medio de cocción. No utilizar huevos fisurados, rotos o con suciedad visible excesiva. Evitar sobrecocción para prevenir cambios indeseados en color, textura y aceptabilidad.
FRIJOLES GUISADOS El Día Anterior a la Preparación: 1. Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques del fríjol. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. 2. Poner los fríjoles a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente. El Día de la Preparación: 1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento. 2. Escurrir y lavar nuevamente los fríjoles. Llevar a cocción en agua suficiente con sal y paprika hasta que comiencen a ablandar. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y cortar en cubos el zapallo, la zanahoria y el plátano verde. Adicionarlos a la cocción de los fríjoles cuando estos comiencen a ablandar. 4. Seleccionar, lavar y picar finamente la cebolla junca, el tomate y el ajo. 5. Sofreír en aceite la cebolla junca, el tomate y el ajo hasta obtener un guiso aromático. Adicionar una pequeña cantidad de la paprika para reforzar el sabor. 6. Cuando los fríjoles y las verduras estén blandos, incorporar el guiso a la preparación y cocinar a fuego bajo durante algunos minutos para integrar sabores y alcanzar la consistencia deseada. 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 según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.

ARROZ BLANCO CON PAPA CRIOLLA

1. Seleccionar, pesar, lavar, retirar brotes y picar la papa criolla en cuadros pequeños. Seleccionar, pesar, lavar, retirar la primera capa y picar finamente la cebolla cabezona. De igual forma, seleccionar, pesar, lavar, retirar tallos y picar finamente el perejil.
2. En la olla de preparación, sofreír la cebolla y el perejil en aceite previamente caliente hasta obtener un guiso homogéneo.
3. Adicionar la cantidad de agua requerida para la preparación y mantener a fuego alto hasta alcanzar ebullición.
4. Incorporar el arroz, la papa criolla y la sal al agua en ebullición. Mezclar y mantener a fuego medio hasta que el arroz absorba gran parte del agua.
5. Reducir a fuego bajo, tapar y finalizar la cocción hasta obtener un arroz suelto y una papa cocida.
6. Mezclar suavemente con trinche o cuchara larga para separar los granos. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, y registrar en el formato correspondiente.
7. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
8. 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.

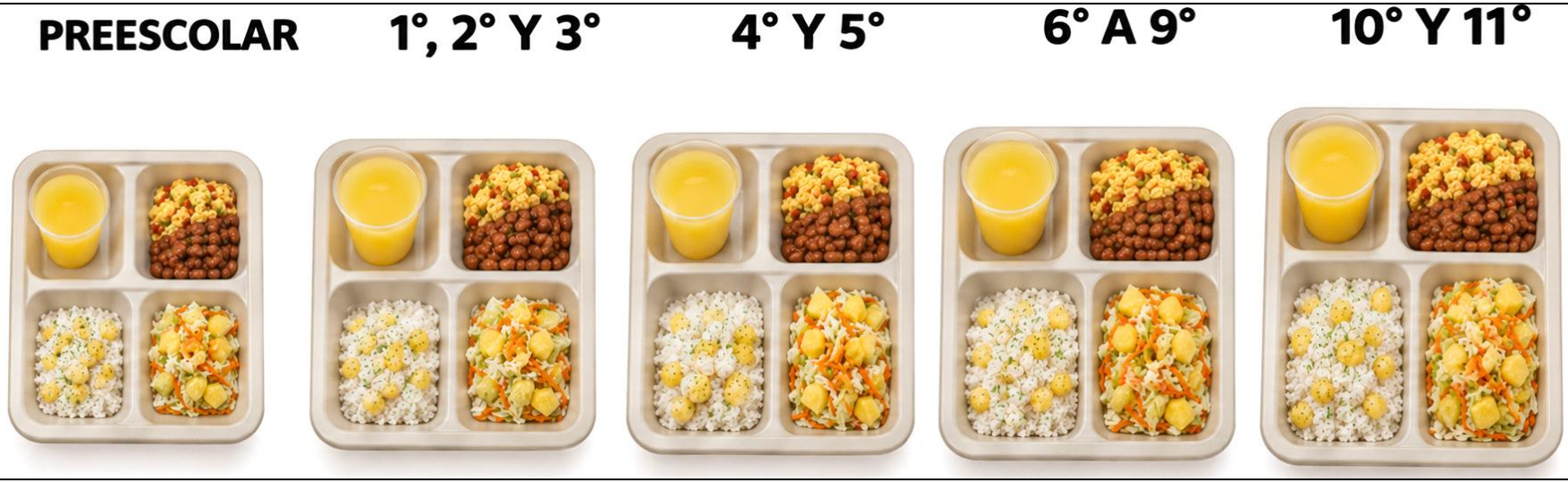
ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)

El Día Anterior a la Preparación:

* 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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc.
* Seleccionar, pesar, lavar, pelar, retirar los corazones, cortar en rodajas y picar la piña en cubos pequeños.
* Cocer los cubos de piña en una olla con poca agua en ebullición y agregar el azúcar.
* Cocer a fuego medio con tapa hasta que los trozos de piña obtengan un color dorado.
* Retirar del fuego y reservar hasta que la temperatura baje a 60°, llevar a refrigeración hasta el siguiente día.

El Día de la Preparación:

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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas del repollo, deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria, pelar y rallar. Aparte picar las hojas de repollo en tiras.
4. Mezclar las verduras repollo, zanahoria y piña, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio.
5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar los cubos de piña previamente calada y realizar la prueba organoléptica. Registrar en el formato correspondiente.
6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.



MENÚ No. 5																	
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	SORBETE DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	52,6	40,0	200cc	52,6	40,0	200cc	52,6	40,0	200cc	52,6	40,0	200cc	52,6	40,0	200cc
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO SALTEADA CON VEGETALES	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	69,2	45,0	28 g de pollo + 22 g de vegetales	84,6	55,0	35 g de pollo + 28 g de vegetales	100,0	65,0	40 g de pollo + 34 g de vegetales	123,1	80,0	50 g de pollo + 39 g de vegetales	138,5	90,0	56 g de pollo + 50 g de vegetales
		Cebolla cabezona, cruda	8,4	8,0		10,5	10,0		12,6	12,0		14,7	14,0		18,9	18,0	
		Pimentón rojo, crudo	9,4	8,0		11,8	10,0		14,1	12,0		16,5	14,0		21,2	18,0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	9,4	8,0		11,8	10,0		14,1	12,0		16,5	14,0		21,2	18,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Orégano, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Aceite de soya	5,0	5,0		6,0	6,0		8,0	8,0		10,0	10,0		12,0	12,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	58 g	35,0	35,0	81 g	46,0	46,0	106 g	70,0	70,0	160 g	80,0	80,0	184 g
		Perejil, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6	
		Aceite de soya	4,0	4,0		6,0	6,0		7,0	7,0		9,0	9,0		11,0	11,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MELADO	plátano hartón, maduro, crudo	69,4	50,0	53 g	83,3	60,0	63 g	111,1	80,0	83 g	152,8	110,0	116 g	166,7	120,0	130 g
		Panela	1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		3,0	3,0		6,0	6,0	

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.

PECHUGA DE POLLO SALTEADA

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo (entera o en filete).
2. Llevarla a refrigeración 24 horas antes de su preparación para garantizar que se encuentre completamente descongelada al momento de elaborar la receta.

El día de la preparación

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad.
2. Retirar la pechuga de pollo del refrigerador y verificar nuevamente su cantidad, textura y apariencia.
3. Cortar la pechuga de pollo en fajitas uniformes, cuidando que no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos. Realizar el proceso por tandas si es necesario.

Nota: En caso de utilizar pechuga entera, retirar previamente piel y hueso.

4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente el ajo.
5. Seleccionar, pesar, lavar y cortar la cebolla cabezona y el pimentón en julianas delgadas. Pelar, lavar y cortar la zanahoria en tiras finas o julianas.
6. Mezclar el pollo con el ajo, paprika, orégano previamente triturado y sal. Dejar reposar entre 15 y 30 minutos en refrigeración para favorecer la absorción de sabor.

Salteado

7. Precalentar un sartén amplio o paila.
8. Agregar una cantidad moderada de aceite según la ficha técnica.
9. Incorporar las fajitas de pollo y saltear a fuego medio-alto evitando amontonarlas, para garantizar una cocción uniforme.
10. Cuando el pollo cambie parcialmente de color, adicionar la cebolla, el pimentón y la zanahoria.
11. Continuar el salteado hasta lograr cocción completa del pollo y una textura ligeramente crocante de los vegetales, evitando sobrecocción para conservar jugosidad y color.

Nota: Si se requiere un mínimo de humedad para finalizar la cocción, adicionar muy poca agua, únicamente la necesaria para evitar resequedad, manteniendo la técnica de salteado.

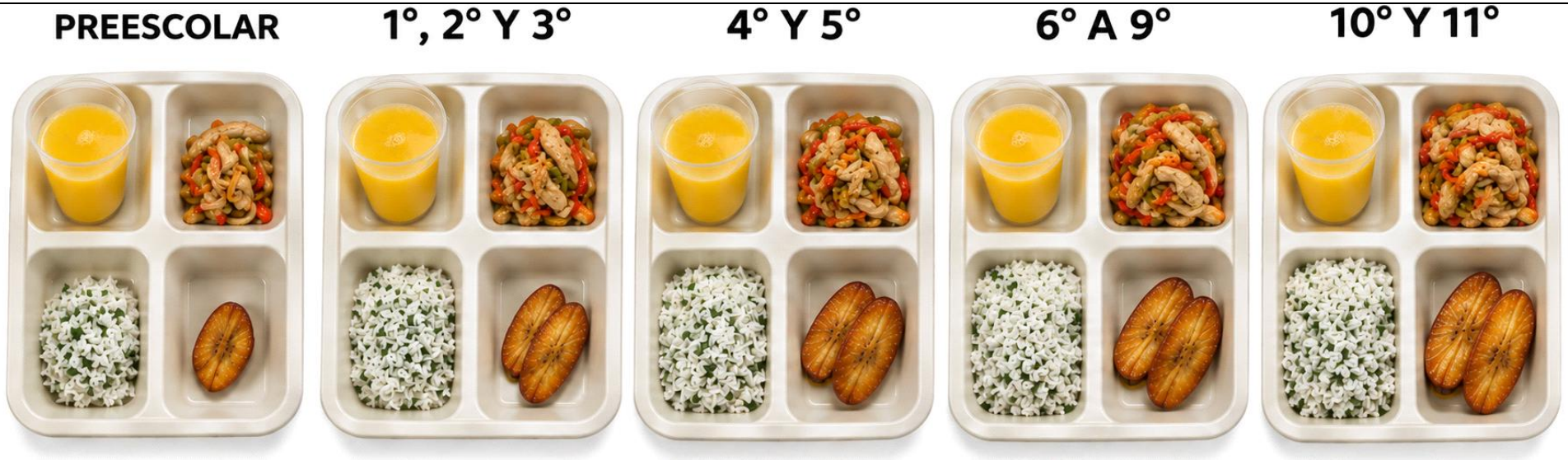
12. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
13. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
14. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante el proceso de distribución.
15. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.

ARROZ VERDE (PEREJIL)

1. Seleccionar, pesar, lavar, retirar la primera capa y picar finamente la cebolla cabezona.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el perejil según el protocolo establecido por el operador. Registrar el proceso en el formato correspondiente.
3. Licuar el perejil con parte del agua requerida para la preparación hasta obtener una mezcla homogénea y de color uniforme.
4. En la olla de preparación, sofreír la cebolla en aceite previamente caliente. Posteriormente adicionar la mezcla licuada de perejil.
5. Agregar la cantidad total de agua requerida para la preparación y mantener a fuego alto hasta alcanzar ebullición.
6. Incorporar el arroz y la sal. Cocinar a fuego medio hasta que el arroz absorba gran parte del agua.
7. Reducir a fuego bajo, tapar y finalizar la cocción hasta obtener un arroz completamente cocido y suelto.
8. Mezclar suavemente con trinche o cuchara larga para separar los granos. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, y registrar en el formato correspondiente.
9. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
10. 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.

PLÁTANO MELADO

1. Verificar el estado del plátano maduro y de la panela, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color y cantidad. Se recomienda utilizar plátano en estado óptimo de maduración para favorecer el sabor, color y textura de la preparación.
2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y cortar el plátano maduro en trozos uniformes según la estandarización definida para cada nivel escolar.
3. Disolver la panela en agua y llevar al fuego hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Adicionar los trozos de plátano a la preparación y cocinar a fuego medio hasta lograr una textura firme, cocida y ligeramente melada.
5. Retirar del fuego y dejar reposar brevemente para favorecer la concentración del melado sobre el plátano.
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 utilizando pinza o utensilio adecuado para evitar el rompimiento de los trozos, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.



MENÚ No. 6

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	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	Maracuyá, cruda	187,5	60,0	200 cc	187,5	60,0	200cc	187,5	60,0	200 cc	187,5	60,0	200 cc	187,5	60,0	200 cc
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	NUGGETS DE POLLO	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	69,2	45,0	34 g	84,6	55,0	42 g	100,0	65,0	49 g	123,1	80,0	60 g	138,5	90,0	68 g
		Huevo de gallina, entero, crudo	1,7	1,5		2,2	2,0		2,2	2,0		3,3	3,0		3,3	3,0	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		8,0	8,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Achiote, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		7,0	7,0		8,0	8,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	58 g	35,0	35,0	81 g	46,0	46,0	106 g	70,0	70,0	161 g	80,0	80,0	184 g
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO**	plátano hartón, maduro, crudo	55,6	40,0	**25 g de plátano y 15 g de queso**	76,4	55,0	**34 g de plátano y 15 g de queso**	97,2	70,0	**44 g de plátano y 15 g de queso**	125,0	90,0	**56 g de plátano y 20 g de queso**	138,9	100,0	**63 g de plátano y 20 g de queso**
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0		15,0	15,0		15,0	15,0		20,0	20,0		20,0	20,0	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)**	Repollo blanco, crudo	14,3	10,0	**30 g**	21,4	15,0	**45 g**	21,4	15,0	**45 g**	28,6	20,0	**60 g**	28,6	20,0	**60 g**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0	
		Piña, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0	
		Azúcar blanco, granulado	1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		2,0	2,0		2,0	2,0	

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.

NUGGETS DE POLLO

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo. Llevar a refrigeración con mínimo 24 horas de anticipación para garantizar una descongelación controlada y segura. Registrar el proceso según formato establecido.

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. Cortar la pechuga de pollo en trozos pequeños y uniformes, con tamaño similar al de un nugget. Realizar el proceso por tandas para evitar exposición a temperatura ambiente por más de 20 minutos.
3. Seleccionar, pesar, pelar y triturar el ajo. Adicionar sobre los trozos de pechuga de pollo junto con la sal, el achiote y la paprika previamente molido. Mezclar uniformemente para favorecer el marinado y la distribución homogénea del sabor y color.
4. Lavar y desinfectar los huevos según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
5. Abrir y batir los huevos hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Disponer la harina de trigo en un recipiente amplio y limpio para el proceso de apanado.
7. Calentar suficiente aceite en sartén o paila. Pasar cada trozo de pollo por el huevo batido y posteriormente por la harina de trigo, garantizando una cobertura uniforme.
8. Llevar los nuggets apanados a fritura a fuego medio hasta obtener una superficie dorada y una cocción completa en el centro.
9. Retirar el exceso de aceite y tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C. Registrar en el formato correspondiente.
10. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
11. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.

NOTA: Los trozos de pollo deben conservar un tamaño uniforme para garantizar una cocción homogénea y una adecuada estandarización de las porciones. Se recomienda realizar la fritura por tandas o baches pequeños para mantener la temperatura del aceite y la calidad del producto final.

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.

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 TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)
El Día Anterior a la Preparación:
* 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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc.
* Seleccionar, pesar, lavar, pelar, retirar los corazones, cortar en rodajas y picar la piña en cubos pequeños.
* Cocer los cubos de piña en una olla con poca agua en ebullición y agregar el azúcar.
* Cocer a fuego medio con tapa hasta que los trozos de piña obtengan un color dorado.
* Retirar del fuego y reservar hasta que la temperatura baje a 60°, llevar a refrigeración hasta el siguiente día.

El Día de la Preparación:
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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas del repollo, deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria, pelar y rallar. Aparte picar las hojas de repollo en tiras.
4. Mezclar las verduras repollo, zanahoria y piña, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio.
5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar los cubos de piña previamente calada y realizar la prueba organoléptica. Registrar en el formato correspondiente.
6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.

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



MENÚ No. 7

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	**JUGO DE PIÑA EN AGUA**	Piña, cruda	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**	109,1	60,0	**200cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS REVUELTOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	50,0	45,0	**45 g**	61,1	55,0	**55 g**	72,2	65,0	**65 g**	88,9	80,0	**80 g**	100,0	90,0	**90 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0	
LEGUMINOSAS	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	**110 g**	40,0	40,0	**140 g**	40,0	40,0	**140 g**	50,0	50,0	**175 g**	60,0	60,0	**200 g**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,2	7,0		9,4	8,0		9,4	8,0		11,8	10,0		11,8	10,0	
		Zapallo, crudo	10,8	7,0		12,3	8,0		12,3	8,0		15,4	10,0		15,4	10,0	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7,8	7,0		8,9	8,0		8,9	8,0		11,1	10,0		11,1	10,0	
		Tomate, crudo	8,8	7,0		10,0	8,0		10,0	8,0		12,5	10,0		12,5	10,0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	7,0		20,0	8,0		20,0	8,0		25,0	10,0		25,0	10,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0		7,0	7,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		6,0	6,0	

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CHORREADA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60,0	60,0	**59 g y 6 g de guiso**	70,0	70,0	**69 g papa y 10 g guiso**	80,0	80,0	**79 g papa y 12 g guiso**	110,0	110,0	**109 g papa y 18 g guiso**	135,0	135,0	**134 g papa y 22 g guiso**
		Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0		6,3	6,0		7,4	7,0		10,5	10,0		11,6	11,0	
		Tomate, crudo	5,0	4,0		7,5	6,0		8,8	7,0		12,5	10,0		13,8	11,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,6	0,6	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		4,0	4,0		6,0	6,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**	Tomate, crudo	12,5	10,0	**30 g**	18,8	15,0	**45 g**	18,8	15,0	**45 g**	25,0	20,0	**60 g**	25,0	20,0	**60 g**
		Pepino Cohombro, crudo	13,3	10,0		20,0	15,0		20,0	15,0		26,7	20,0		26,7	20,0	
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5	
		Sal	0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4	
		Lechuga común, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0	
		Limón, crudo	1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

JUGO DE PIÑA EN AGUA

1. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la piña según el protocolo establecido por el operador. Registrar el proceso en el formato correspondiente.
2. Pelar la piña, cortar en rodajas y retirar los corazones.
3. Licuar la piña previamente alistada junto con el azúcar y parte del agua hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme.
4. Colar la mezcla para retirar residuos fibrosos. Adicionar el agua restante en un recipiente limpio y refrigerar la preparación hasta alcanzar una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
5. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
6. Verificar y registrar que la temperatura del jugo se encuentre entre 2 °C y 6 °C antes de iniciar el servido.
7. Estandarizar el volumen de la porción según nivel escolar e iniciar la distribución por tandas o baches, garantizando que el jugo no permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente.
8. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante la distribución. Si supera los 6 °C, aplicar medidas correctivas inmediatas.

HUEVOS REVUELTOS

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, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidades. Verificar que los huevos no presenten fisuras, suciedad excesiva o alteraciones en la cáscara.
3. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente.
4. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir.
5. En sartén caliente con aceite agregar los huevos batidos, conservar a fuego moderado y revolver constantemente hasta lograr la cocción completa del producto.
6. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C en el centro del alimento y registrar en el formato correspondiente.
7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
8. Estandarizar la porción a servir según cada nivel escolar, garantizar que la preparación no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60 °C, verificándola aleatoriamente y registrándola en el formato correspondiente.

NOTAS: Para grandes volúmenes de producción se recomienda realizar esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en el color y mejorar el rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la absorbida por los alimentos o adherida en guisos; no obstante, el operador debe garantizar la cantidad suficiente como medio de cocción. No utilizar huevos fisurados, rotos o con suciedad visible excesiva. Evitar sobrecocción para prevenir cambios indeseados en color, textura y aceptabilidad.

LENTEJAS GUISADAS CON ZAPALLO
El Día Previo a la Preparación

- Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques de las lentejas.
- Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas.
- Poner las lentejas a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente.

El Día de la Preparación

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento.
2. Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la papa.
3. Lavar, pelar y rallar el zapallo y la zanahoria.
4. Lavar, retirar el pedúnculo y picar el tomate en cubos.
5. Lavar y picar finamente la cebolla junca y el ajo.
6. Escurrir y lavar nuevamente las lentejas. Llevarlas a cocción en agua suficiente con sal y la paprika.
7. Cuando inicie la cocción, adicionar la papa, la zanahoria y el zapallo.
8. Cocinar hasta que las lentejas y las verduras alcancen una textura blanda.
9. Sofreír en aceite la cebolla junca, el ajo y el tomate hasta obtener un guiso aromático.
10. Incorporar el guiso a las lentejas y cocinar a fuego bajo durante algunos minutos para integrar sabores y alcanzar la consistencia deseada.
11. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
12. Estandarizar la porción según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.

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.

PAPA CHORREADA
1. Verificar el estado de las papas y demás ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura y cantidad.
2. Llevar suficiente agua a ebullición para la cocción de las papas.
3. Seleccionar, pesar, lavar, retirar raíces y brotes de la papa. Posteriormente cortar en mitades o cuartos según su tamaño para favorecer una cocción uniforme y facilitar la estandarización de la porción.
4. Incorporar las papas al agua en ebullición junto con la sal y cocinar hasta obtener una textura blanda, evitando sobrecocción.
5. Escurrir las papas una vez cocidas y reservar.
6. Seleccionar, pesar, lavar y picar el tomate y la cebolla. Sofreír en aceite previamente caliente hasta obtener un guiso homogéneo.
7. Adicionar el guiso sobre las papas cocidas y mezclar suavemente para evitar romperlas.
8. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
9. 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.

ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, el pepino cohombro, el cilantro y el limón según el protocolo establecido. De igual forma, seleccionar, pesar, deshojar la lechuga, retirar las hojas deterioradas, lavar y desinfectar las hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Retirar el pedúnculo del tomate. Picar el tomate y el pepino cohombro en cubos uniformes. Cortar o trocear la lechuga. Picar finamente el cilantro. Partir el limón, extraer su jugo y reservarlo en un recipiente limpio.
4. Mezclar la lechuga, el tomate, el pepino cohombro y el cilantro en un recipiente limpio y desinfectado. Conservar la ensalada refrigerada hasta el momento de la distribución.
5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada no supere los 6 °C. Agregar el jugo de limón y la sal según especificación técnica. Realizar la prueba organoléptica (color, olor, textura y sabor) y registrar los resultados en el formato correspondiente.
6. Estandarizar el tamaño de las porciones según los niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6 °C y una exposición al ambiente no mayor a 20 minutos. Para ello, retirar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches menores a 20 minutos y realizar verificaciones aleatorias de temperatura, registrándolas en el formato correspondiente.

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



MENU No. 8

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	**JUGO DE MORA EN AGUA**	Mora de castilla, cruda	66,7	60,0	**200cc**	66,7	60,0	**200cc**	66,7	60,0	**200cc**	66,7	60,0	**200cc**	66,7	60,0	**200cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**CHULETA DE POLLO**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	69,2	45,0	**33 g**	84,6	55,0	**40 g**	100,0	65,0	**47 g**	123,1	80,0	**57 g**	138,5	90,0	**65 g**
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		8,0	8,0	
		Huevo de gallina, entero, crudo	1,7	1,5		2,2	2,0		2,2	2,0		3,3	3,0		3,3	3,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Achiote, seco	0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Aceite de soya	4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		8,0	8,0		9,0	9,0	

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**82 g**	35,0	35,0	**112 g**	46,0	46,0	**155 g**	70,0	70,0	**210 g**	80,0	80,0	**263 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	8,0	8,0		10,0	10,0		15,0	15,0		15,0	15,0		25,0	25,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		0,7	0,7	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PURÉ DE PAPA COMÚN CON QUESO DOBLE CREMA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,6	50,0	**56 g**	66,7	60,0	**67 g**	88,9	80,0	**89 g**	122,2	110,0	**122 g**	133,3	120,0	**146 g**
		Leche de vaca, entera, en polvo	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		7,0	7,0		20,0	20,0	
		Margarina, con sal	4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA**	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	**30 g**	27,3	15,0	**45 g**	27,3	15,0	**45 g**	36,4	20,0	**60 g**	36,4	20,0	**60 g**
		Mango Tommy Atkins, crudo	13,2	10,0		19,7	15,0		19,7	15,0		26,3	20,0		26,3	20,0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0	
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0	
		Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

JUGO DE MORA

1 Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de empaques y fecha de vencimiento.
2. Verificar las condiciones de conservación de la pulpa de mora y mantenerla refrigerada o congelada según las indicaciones del fabricante hasta el momento de su preparación.
3. Adicionar en la licuadora la pulpa de mora, el agua potable y el azúcar de acuerdo con la formulación establecida en la ficha técnica.
4. Licuar hasta obtener una bebida homogénea, asegurando la adecuada dispersión de la pulpa y las características organolépticas esperadas de color, sabor y aroma.
5. Verificar que el azúcar se encuentre completamente disuelta y que no se presenten grumos o separación de fases en la bebida.
6. Conservar el jugo refrigerado hasta el momento de la distribución, garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
7. Verificar la temperatura de la preparación antes del inicio del servicio y registrarla en el formato correspondiente.
8. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
9. Estandarizar la porción según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C, evitando una exposición al ambiente superior a 20 minutos. Realizar la distribución por tandas o baches para conservar las condiciones de calidad e inocuidad.

NOTA: Esta preparación debe elaborarse exclusivamente con pulpa de mora. No se recomienda el uso de fruta fresca debido a su alta fragilidad, variabilidad en el rendimiento, dificultad para la estandarización y mayores riesgos durante la manipulación.

CHULETA DE POLLO

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo. Llevar a refrigeración con mínimo 24 horas de anticipación para garantizar una descongelación controlada y segura. Registrar el proceso según formato establecido.

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. Cortar la pechuga de pollo en filetes o porciones uniformes según el gramaje establecido para cada nivel escolar. Realizar el proceso por tandas para evitar exposición a temperatura ambiente por más de 20 minutos.
3. Seleccionar, pesar, pelar y triturar el ajo. Adicionar sobre la pechuga de pollo junto con la sal, el achiote y la paprika previamente molido. Mezclar uniformemente para favorecer el marinado y la distribución homogénea del sabor y color.
4. Lavar y desinfectar los huevos según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
5. Abrir y batir los huevos hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Disponer la harina de trigo en un recipiente amplio y limpio para el proceso de apanado.
7. Calentar suficiente aceite en sartén o paila. Pasar cada porción de pollo por el huevo batido y posteriormente por la harina de trigo, garantizando una cobertura uniforme.
8. Llevar las chuletas apanadas a fritura a fuego medio hasta obtener una superficie dorada y una cocción completa en el centro.
9. Retirar el exceso de aceite y tomar la temperatura final de cocción. Registrar en el formato correspondiente.
10. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
11. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.

ARROZ CON FIDEOS

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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc.
2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla. Seguidamente sofreír la cebolla en el aceite en la olla de preparación del arroz directamente. Adicionar los fideos y ponerlos a sofreír junto con la cebolla.
3. Adicionar el agua, previamente medida (dos medidas de agua por una de arroz), a los fideos y dejar hasta ebullición.
4. Agregar la sal y el arroz, revolver.
5. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo.
6. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
8. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar y distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C .

PURÉ DE PAPA COMÚN CON QUESO DOBLE CREMA

1. Verificar el estado de la papa, la leche, la margarina y el queso doble crema, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, fecha de vencimiento y cantidad.
2. Seleccionar, pesar, lavar, retirar brotes y cortar las papas en tamaños uniformes para favorecer una cocción homogénea.
3. Cocinar las papas en agua suficiente con sal hasta alcanzar una textura blanda.
4. Escurrir completamente el agua y macerar las papas mientras aún estén calientes hasta obtener una textura uniforme.
5. Reconstituir la leche según las indicaciones del fabricante y adicionarla poco a poco junto con la margarina y el queso doble crema previamente rallado o picado en trozos pequeños, mezclando constantemente hasta obtener un puré homogéneo, cremoso y sin grumos.
6. Mantener la preparación a fuego bajo durante algunos minutos para favorecer la incorporación completa del queso y evitar que el puré se adhiera o se queme.
7. Tomar la temperatura final de preparación, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
8. Estandarizar la porción según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 65 °C.

ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA

1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad y demás características organolépticas.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la lechuga, la zanahoria, el mango y el limón. Deshojar la lechuga previamente y registrar los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Pelar y rallar la zanahoria. Pelar y picar el mango en cubos uniformes. Trocear la lechuga en tiras. Partir el limón y extraer su jugo.
4. Mezclar la lechuga, la zanahoria y el mango en un recipiente limpio y desinfectado. Conservar refrigerada hasta el momento de la distribución.
5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada sea máximo de 6 °C, adicionar el jugo de limón y la sal, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
6. Estandarizar el tamaño de las porciones según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6 °C y una exposición al ambiente no mayor a 20 minutos. Para ello, sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches y realizar verificaciones aleatorias de temperatura según el protocolo establecido.

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



MENÚ No. 9

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	**JUGO DE LULO EN AGUA**	Lulo, crudo	100,0	60,0	**200 cc**	100,0	60,0	**200 cc**	100,0	60,0	**200 cc**	100,0	60,0	**200 cc**	100,0	60,0	**200 cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES EN TROZOS CON VERDURAS**	Res, carne magra, cruda	45,0	45,0	**35 g de carne + 40 g de verduras**	55,0	55,0	**42 g de carne + 50 g de verduras**	65,0	65,0	**50 g de carne + 60 g de verduras**	80,0	80,0	**62 g de carne + 70 g de verduras**	90,0	90,0	**69 g de carne + 90 g de verduras**
		Tomate, crudo	10,0	8,0		12,5	10,0		15,0	12,0		17,5	14,0		22,5	18,0	
		Cebolla cabezona, cruda	8,4	8,0		10,5	10,0		12,6	12,0		14,7	14,0		18,9	18,0	
		Pimentón rojo, crudo	9,4	8,0		11,8	10,0		14,1	12,0		16,5	14,0		21,2	18,0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	9,4	8,0		11,8	10,0		14,1	12,0		16,5	14,0		21,2	18,0	
		Zucchini con cascara, crudo	8,4	8,0		10,5	10,0		12,6	12,0		14,7	14,0		18,9	18,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Achiote, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		sal	0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Aceite de Soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	

LEGUMINOSAS	**FRIJOLES GUISADOS**	Frijol nima, crudo	30,0	30,0	**35 g de carne + 40 g de verduras**	40,0	40,0	**42 g de carne + 50 g de verduras**	40,0	40,0	**50 g de carne + 60 g de verduras**	50,0	50,0	**62 g de carne + 70 g de verduras**	60,0	60,0	**69 g de carne + 90 g de verduras**
		Zapallo, crudo	10,8	7,0		12,3	8,0		12,3	8,0		15,4	10,0		15,4	10,0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,2	7,0		9,4	8,0		9,4	8,0		11,8	10,0		11,8	10,0	
		Plátano hartón, verde, crudo	10,3	7,0		11,8	8,0		11,8	8,0		14,7	10,0		14,7	10,0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	7,0		20,0	8,0		20,0	8,0		25,0	10,0		25,0	10,0	
		Tomate, crudo	8,8	7,0		10,0	8,0		10,0	8,0		12,5	10,0		12,5	10,0	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6	
		Aceite de Soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		6,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**MONEDITAS DE PLÁTANO**	Plátano hartón, verde, crudo	73,5	50,0	**33 g**	88,2	60,0	**39 g**	117,6	80,0	**52 g**	147,1	100,0	**65 g**	161,8	110,0	**72 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	

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.

CARNE DE RES EN TROZOS CON VERDURAS

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la carne de res.
2. Si la carne se encuentra congelada, trasladarla a refrigeración (0 °C a 4 °C) con mínimo 24 horas de anticipación para garantizar una descongelación controlada y segura. Registrar el proceso según formato establecido.

El día de la preparación

3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de empaques y fecha de vencimiento.
4. Retirar la carne de res de refrigeración y verificar nuevamente sus características organolépticas.
5. Cortar la carne en trozos medianos y uniformes para garantizar una cocción homogénea. Realizar el proceso por tandas para evitar exposición a temperatura ambiente por más de 20 minutos.
6. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la cebolla cabezona, tomate, pimentón, zanahoria, zucchini y ajo.
7. Pelar la zanahoria y los dientes de ajo. Retirar las partes no comestibles de las demás verduras.
8. Picar la cebolla, el tomate, el pimentón, la zanahoria y el zucchini en cubos pequeños y uniformes para facilitar la cocción y favorecer su aceptación por parte de los estudiantes.
9. Picar o triturar finamente el ajo.
10. En una olla o recipiente de cocción, calentar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo hasta obtener un aroma característico.
11. Incorporar el tomate y cocinar hasta formar un guiso homogéneo.
12. Adicionar la sal, la paprika, el achiote y los condimentos establecidos en la formulación.
13. Incorporar la carne de res y mezclar uniformemente para favorecer la integración de sabores.
14. Adicionar agua según el rendimiento requerido y cocinar en olla a presión o en olla con tapa hasta que la carne alcance una textura blanda y jugosa.
15. Una vez la carne se encuentre próxima a alcanzar el punto de cocción deseado, adicionar la zanahoria y continuar la cocción hasta que comience a ablandarse.
16. Incorporar el pimentón y el zucchini, mezclando suavemente para distribuir uniformemente los ingredientes.
Continuar la cocción hasta obtener verduras suaves pero conservando su forma y color característico.
17. Verificar la textura final de la carne y la adecuada cocción de las verduras.
18. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C. Registrar en el formato correspondiente.
19. Realizar prueba organoléptica verificando color, olor, sabor, textura y apariencia. Registrar los resultados según protocolo establecido por el operador.
20. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución.
21. Estandarizar la porción según nivel escolar, garantizando una adecuada distribución de carne y verduras en cada ración.
22. Realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido y registrar los resultados en el formato correspondiente.

NOTA: Las verduras deben picarse finamente y de manera uniforme para favorecer su aceptación y garantizar una distribución homogénea en cada porción. Se recomienda adicionar las verduras en los últimos minutos de cocción para conservar su textura, color y aporte sensorial. Mantener la preparación cubierta y a temperatura segura durante todo el proceso de distribución.

FRIJOLES GUISADOS
El Día Anterior a la Preparación:
1. Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques del fríjol. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas.
2. Poner los fríjoles a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente.

El Día de la Preparación:

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento.
2. Escurrir y lavar nuevamente los fríjoles. Llevar a cocción en agua suficiente con sal y paprika hasta que comiencen a ablandar.
3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y cortar en cubos el zapallo, la zanahoria y el plátano verde. Adicionarlos a la cocción de los fríjoles cuando estos comiencen a ablandar.
4. Seleccionar, lavar y picar finamente la cebolla junca, el tomate y el ajo.
5. Sofreír en aceite la cebolla junca, el tomate y el ajo hasta obtener un guiso aromático. Adicionar una pequeña cantidad de la paprika para reforzar el sabor.
6. Cuando los fríjoles y las verduras estén blandos, incorporar el guiso a la preparación y cocinar a fuego bajo durante algunos minutos para integrar sabores y alcanzar la consistencia deseada.
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 según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.

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.

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.

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



Menú No. 10

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	**SORBETE DE MANGO**	Mango Tommy Atkins, crudo	52,6	40,0	**200cc**	52,6	40,0	**200cc**	52,6	40,0	**200cc**	52,6	40,0	**200cc**	52,6	40,0	**200cc**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	

ALIMENTO PROTEICO	**CERDO SALTEADO CON VEGETALES**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	45,0	45,0	**34 g de carne + 8 g de vegetales**	55,0	55,0	**42 g de carne + 12 g de vegetales**	65,0	65,0	**49 g de carne + 15 g de vegetales**	80,0	80,0	**61 g de carne + 19 g de vegetales**	90,0	90,0	**68 g de carne + 22 g de vegetales**
		Cebolla cabezona, cruda	2,2	2,1		3,3	3,2		4,4	4,2		5,5	5,3		6,7	6,3	
		Pimentón rojo, crudo	2,9	2,5		4,4	3,8		5,9	5,0		7,4	6,3		8,8	7,5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,2	3,5		5,5	4,7		6,9	5,9		8,3	7,1		9,7	8,2	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Ajo, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**82 g**	35,0	35,0	**112 g**	46,0	46,0	**155 g**	70,0	70,0	**210 g**	80,0	80,0	**263 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	4,0	4,0		10,0	10,0		15,0	15,0		15,0	15,0		25,0	25,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		0,7	0,7	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA SALADA CON GUACAMOLE**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	70,0	70,0	**69 g de papa + 22 g de guacamole**	85,0	85,0	**84 g de papa + 29 g de guacamole**	100,0	100,0	**99 g de papa + 37 g de guacamole**	120,0	120,0	**119 g de papa + 45 g de guacamole**	140,0	140,0	**139 g de papa + 53 g de guacamole**
		Aguacate Hass, Crudo	23,4	15,0		31,3	20,0		39,1	25,0		46,9	30,0		54,7	35,0	
		Tomate, crudo	6,3	5,0		7,5	6,0		10,0	8,0		12,5	10,0		15,0	12,0	
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5	
		Limón, crudo	6,0	3,0		8,0	4,0		10,0	5,0		12,0	6,0		14,0	7,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6	

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.

CERDO SALTEADO CON VEGETALES

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la carne de cerdo.
2. Llevar a refrigeración mínimo 24 horas antes de la preparación para garantizar una descongelación controlada y segura.

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 la carne de cerdo del refrigerador y verificar nuevamente su apariencia, textura y cantidad.
3. Cortar la carne de cerdo en fajitas o tiras uniformes, procurando que no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos. Realizar el proceso por tandas si es necesario.
4. Seleccionar, pesar, pelar y picar finamente el ajo.
5. Seleccionar, pesar, lavar y cortar la cebolla cabezona, el pimentón y la zanahoria en tiras delgadas o julianas.
6. Mezclar la carne de cerdo con el ajo, la sal y la paprika previamente molido. Dejar reposar por algunos minutos para favorecer la absorción de sabor.

Salteado

7. Precalentar un sartén amplio, paila o wok.
8. Adicionar el aceite de soya según la ficha técnica.
9. Incorporar las fajitas de cerdo y cocinar a fuego medio-alto hasta lograr una cocción uniforme y una ligera coloración dorada.
10. Agregar la cebolla, el pimentón y la zanahoria.
11. Continuar el salteado hasta que los vegetales alcancen una textura suave pero firme y la carne esté completamente cocida.

Nota: Si es necesario, adicionar una pequeña cantidad de agua para finalizar la cocción sin perder las características propias del salteado.

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.
14. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución.
15. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.

ARROZ CON FIDEOS

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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc.
2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla. Seguidamente sofreír la cebolla en el aceite en la olla de preparación del arroz directamente. Adicionar los fideos y ponerlos a sofreír junto con la cebolla.
3. Adicionar el agua, previamente medida (dos medidas de agua por una de arroz), a los fideos y dejar hasta ebullición.
4. Agregar la sal y el arroz, revolver.
5. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo.
6. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
8. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar y distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C .

PAPA SALADA CON GUACAMOLE

1. Verificar el estado de las papas y demás ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura y cantidad.
2. Llevar suficiente agua a ebullición para la cocción de las papas.
3. Seleccionar, pesar, lavar, retirar raíces y brotes de la papa. Posteriormente cortar en mitades o cuartos según su tamaño para favorecer una cocción uniforme y facilitar la estandarización de la porción.
4. Incorporar las papas al agua en ebullición junto con la sal y cocinar hasta obtener una textura blanda sin sobrecocción.
5. Escurrir las papas y mantener calientes para el momento de la distribución.
6. Para el guacamole, seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el aguacate, tomate, cebolla, cilantro y limón según protocolo establecido por el operador. Registrar el proceso en el formato correspondiente.
7. Picar finamente el tomate, cebolla y cilantro. Extraer la pulpa del aguacate y mezclar todos los ingredientes junto con el jugo de limón hasta obtener una mezcla homogénea.
8. Mantener el guacamole refrigerado entre 2 °C y 6 °C hasta el momento del servido.
9. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
10. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar el servido del guacamole sobre la papa salada al momento de la distribución, garantizando temperatura mínima de 60 °C para la papa y entre 2 °C y 6 °C para el guacamole. Evitar exposición prolongada a temperatura ambiente.

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



MENÚ No. 11

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	**SORBETE DE MANGO**	Mango Tommy Atkins, crudo	52,6	40,0	**200 cc**	52,6	40,0	**200 cc**	52,6	40,0	**200 cc**	52,6	40,0	**200 cc**	52,6	40,0	**200 cc**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**ALBONDIGAS DE CERDO EN SALSA CRIOLLA**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	45,0	45,0	**34 g de albondiga + 12 g de salsa**	55,0	55,0	**42 g de albondiga + 14 g de salsa**	65,0	65,0	**49 g de albondiga + 16 g de salsa**	80,0	80,0	**61 g de albondiga + 18 g de salsa**	90,0	90,0	**68 g de albondiga + 20 g de salsa**
		Cebolla cabezona, cruda	6,3	6,0		7,4	7,0		8,4	8,0		9,5	9,0		10,5	10,0	
		Tomate, crudo	7,5	6,0		8,8	7,0		10,0	8,0		11,3	9,0		12,5	10,0	
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Sal	0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Orégano, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ESPAGUETIS SALTEADOS CON VEGETALES**	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	35,0	35,0	**112 g**	50,0	50,0	**159 g**	65,0	65,0	**205 g**	80,0	80,0	**254 g**	95,0	95,0	**303 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Tomate, crudo	5,0	4,0		6,3	5,0		7,5	6,0		10,0	8,0		12,5	10,0	
		Pimentón rojo, crudo	2,4	2,0		3,5	3,0		4,7	4,0		5,9	5,0		7,1	6,0	
		Zucchini con cascara, crudo	4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0		8,4	8,0		10,5	10,0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0		5,9	5,0		7,1	6,0		9,4	8,0		11,8	10,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Orégano, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Albahaca seca, molida	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO**	plátano hartón, maduro, crudo	55,6	40,0	**25 g**	76,4	55,0	**35 g**	97,2	70,0	**44 g**	125,0	90,0	**57 g**	138,9	100,0	**63 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		4,0	4,0		4,0	4,0	

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.

ALBONDIGAS DE CERDO EN SALSA CRIOLLA

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la carne molida.
2. Si la carne se encuentra congelada, trasladarla a refrigeración (0 °C a 4 °C) con mínimo 24 horas de anticipación para garantizar una descongelación controlada y segura. Registrar el proceso según 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 empaques y fecha de vencimiento.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la cebolla, el tomate y el cilantro de acuerdo con el procedimiento establecido por el operador.
3. Picar finamente la cebolla y el cilantro para las albóndigas. Seleccionar, pesar, pelar y triturar el ajo.
4. En un recipiente limpio y desinfectado adicionar la carne molida, la cebolla, el ajo, el cilantro, la sal y el orégano. Mezclar uniformemente hasta obtener una preparación homogénea.
5. Formar manualmente las albóndigas procurando que todas tengan tamaño y peso uniformes para garantizar una cocción homogénea.
6. Calentar suficiente aceite en sartén, paila o caldero a fuego medio.
7. Incorporar las albóndigas por tandas o baches pequeños, evitando sobrecargar el recipiente de cocción.
8. Freír las albóndigas girándolas periódicamente hasta obtener una superficie dorada uniforme.
9. Retirar las albóndigas y reservar.

Preparación de la salsa criolla

10. Picar la cebolla cabezona y el tomate en cubos pequeños y uniformes.
11. En una sartén o recipiente de cocción adicionar una pequeña cantidad de aceite y sofreír la cebolla hasta que esté transparente.
12. Incorporar el tomate y cocinar hasta obtener una salsa criolla homogénea.
13. Adicionar la sal y la paprika, mezclar uniformemente.
14. Incorporar las albóndigas previamente fritas a la salsa criolla.
15. Continuar la cocción durante 5 a 10 minutos a fuego medio para favorecer la integración de sabores y completar la cocción de las albóndigas.
16. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C en el centro de las albóndigas y en la preparación final. Registrar en el formato correspondiente.
17. Realizar prueba organoléptica verificando color, olor, sabor, textura y apariencia. Registrar los resultados según protocolo establecido por el operador.
18. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución.
19. Estandarizar la porción según nivel escolar garantizando una adecuada cantidad de albóndigas y salsa en cada ración.
20. Realizar verificaciones aleatorias de temperatura durante el servido y registrar los resultados en el formato correspondiente.

NOTA: Se recomienda realizar la fritura por tandas o baches pequeños para garantizar una cocción uniforme. La salsa criolla debe mantenerse caliente y las albóndigas deben permanecer completamente cubiertas o mezcladas con la salsa para conservar su humedad y temperatura durante la distribución.

ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS

1. Verificar el estado de los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad y fecha de vencimiento.
2. Llevar suficiente agua a ebullición y adicionar sal y aceite según la receta establecida.
3. Incorporar los espaguetis y cocinar durante el tiempo requerido hasta obtener una textura cocida, firme y no sobrecocida.
4. Escurrir los espaguetis y reservar.
5. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la cebolla, el tomate, el pimentón, la zanahoria, el zucchini y el ajo.
6. Pelar la zanahoria y los dientes de ajo, retirar las partes no comestibles de las demás verduras.
7. Picar la cebolla, el tomate, el pimentón, la zanahoria y el zucchini en cubos muy pequeños, procurando que el tamaño sea uniforme y lo más pequeño posible para facilitar su cocción, mejorar su integración con la pasta y favorecer su aceptación por parte de los estudiantes.
8. Picar o triturar finamente el ajo hasta obtener partículas pequeñas que se integren homogéneamente en la preparación.
9. Calentar el aceite en una sartén o recipiente de cocción adecuado.
10. Adicionar la cebolla y el ajo, y sofreír hasta percibir un aroma característico y que la cebolla esté transparente.
11. Incorporar la zanahoria y cocinar durante algunos minutos hasta que comience a ablandarse.
12. Agregar el pimentón y el zucchini, continuando la cocción hasta obtener una textura suave.
13. Incorporar el tomate y cocinar hasta que las verduras estén blandas e integradas, formando una mezcla homogénea sin exceso de líquido.
14. Adicionar el orégano y la albahaca, mezclar para distribuir uniformemente los sabores en la preparación.
15. Incorporar los espaguetis cocidos a las verduras salteadas y mezclar suavemente hasta lograr una distribución uniforme de todos los ingredientes.
16. Continuar la cocción durante 2 a 3 minutos para favorecer la integración de sabores y alcanzar la temperatura adecuada de servicio.
17. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
18. Estandarizar la porción según nivel de escolaridad y distribuir caliente, preferiblemente con pinzas para evitar romper la pasta, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C y evitando exposición prolongada a temperatura ambiente.

NOTA: Se recomienda realizar la preparación por tandas o baches pequeños para mantener la textura suelta de la pasta y garantizar una adecuada temperatura de distribución. Las verduras y el ajo deben picarse finamente y de manera uniforme para facilitar su incorporación en la preparación y favorecer su aceptación por parte de los estudiantes.

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.

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



MENÚ No. 12

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	**JUGO DE LULO EN AGUA**	Lulo, crudo	100,0	60,0	**200 cc**	100,0	60,0	**200 cc**	100,0	60,0	**200 cc**	100,0	60,0	**200 cc**	100,0	60,0	**200 cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	69,2	45,0	**28 g de pollo + 10 g de salsa**	84,6	55,0	**35 g de pollo + 14 g de salsa**	100,0	65,0	**41 g de pollo + 16 g de salsa**	123,1	80,0	**50 g de pollo + 18 g de salsa**	138,5	90,0	**57 g de pollo + 20 g de salsa**
		Tomate, crudo	6,3	5,0		8,8	7,0		10,0	8,0		11,3	9,0		12,5	10,0	
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0		7,4	7,0		8,4	8,0		9,5	9,0		10,5	10,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Orégano, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Tomillo, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	

LEGUMINOSAS	**BLANQUILLOS GUISADOS**	Frijol blanco, crudo	30,0	30,0	**103 g**	40,0	40,0	**130 g**	40,0	40,0	**130 g**	50,0	50,0	**165 g**	60,0	60,0	**186 g**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,2	7,0		9,4	8,0		9,4	8,0		11,8	10,0		11,8	10,0	
		Zapallo, crudo	10,8	7,0		12,3	8,0		12,3	8,0		15,4	10,0		15,4	10,0	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7,8	7,0		8,9	8,0		8,9	8,0		11,1	10,0		11,1	10,0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	7,0		20,0	8,0		20,0	8,0		25,0	10,0		25,0	10,0	
		Tomate, crudo	8,8	7,0		10,0	8,0		10,0	8,0		12,5	10,0		12,5	10,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPAS A LA FRANCESA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	**41 g**	70,0	70,0	**53 g**	80,0	80,0	**60 g**	100,0	100,0	**75 g**	110,0	110,0	**83 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		4,0	4,0		6,0	6,0		7,0	7,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**	Tomate, crudo	12,5	10,0	**30 g**	18,8	15,0	**45 g**	18,8	15,0	**45 g**	25,0	20,0	**60 g**	25,0	20,0	**60 g**
		Pepino Cohombro, crudo	13,3	10,0		20,0	15,0		20,0	15,0		26,7	20,0		26,7	20,0	
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5	
		Sal	0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4	
		Lechuga común, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0	
		Limón, crudo	1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5	

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.

FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA

El día anterior a la Preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo.
2. Llevar a refrigeración mínimo 24 horas antes de la preparación para garantizar una descongelación controlada y segura.

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. Cortar la pechuga de pollo en fajitas o tiras de grosor mediano, procurando que no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos.
3. Realizar el proceso por tandas si es necesario.

Nota: En caso de utilizar pechuga entera, retirar previamente la piel y el hueso.

1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente el ajo.
2. Seleccionar, pesar, lavar y picar en cubos pequeños la cebolla cabezona y el tomate.
3. Precalentar un sartén amplio o paila y adicionar el aceite.
4. Incorporar las fajitas de pollo junto con el ajo, la paprika, el tomillo, la sal y el orégano previamente molido. Cocinar a fuego medio-alto hasta que el pollo cambie completamente de color y presente una ligera coloración dorada.
5. Aparte, sofreír la cebolla y el tomate hasta formar una salsa criolla homogénea y ligeramente espesa.
6. Incorporar la salsa criolla al pollo previamente cocido y mezclar uniformemente. Cocinar por algunos minutos adicionales a fuego medio para integrar los sabores.
7. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
8. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
9. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución.
10. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.

BLANQUILLOS GUISADOS

El Día Anterior a la Preparación.

1.Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques de los blanquillos. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. Poner a remojar entre abundante agua.

El Día de la Preparación:

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento.
2. Escurrir y lavar nuevamente los blanquillos. Llevar a cocción en agua suficiente con sal hasta que comiencen a ablandar.
3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la papa y el zapallo. Pelar y picar finamente la zanahoria. Incorporar estos ingredientes a la cocción de los blanquillos hasta obtener una textura blanda y uniforme.
4. Seleccionar, lavar y picar finamente la cebolla junca, el tomate y el ajo.
5. Sofreír en aceite la cebolla junca, el tomate y el ajo. Adicionar la paprika y sal para formar el guiso.
6. Incorporar el guiso a los blanquillos cocidos junto con la papa, zanahoria y zapallo. Cocinar a fuego bajo durante algunos minutos hasta integrar sabores y alcanzar la consistencia deseada.
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 según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.

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.

PAPAS A LA FRANCESA

1. Verificar el estado de las papas, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura y ausencia de brotes.
2. Seleccionar, pesar, lavar, retirar brotes y cortar las papas en bastones uniformes para garantizar homogeneidad en la cocción.
3. Escurrir y secar parcialmente las papas para disminuir humedad superficial y evitar salpicaduras durante la fritura.
4. Calentar el aceite e incorporar las papas en pequeñas cantidades para evitar disminución de la temperatura del medio de cocción.
5. Freír hasta obtener una superficie dorada y crocante, garantizando cocción completa en el interior.
6. 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.
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 según nivel escolar y distribuir caliente utilizando cuchara o pinza para evitar romper los bastones, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C y evitando exposición prolongada a temperatura ambiente.

ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, el pepino cohombro, el cilantro y el limón según el protocolo establecido. De igual forma, seleccionar, pesar, deshojar la lechuga, retirar las hojas deterioradas, lavar y desinfectar las hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Retirar el pedúnculo del tomate. Picar el tomate y el pepino cohombro en cubos uniformes. Cortar o trocear la lechuga. Picar finamente el cilantro. Partir el limón, extraer su jugo y reservarlo en un recipiente limpio.
4. Mezclar la lechuga, el tomate, el pepino cohombro y el cilantro en un recipiente limpio y desinfectado. Conservar la ensalada refrigerada hasta el momento de la distribución.
5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada no supere los 6 °C. Agregar el jugo de limón y la sal según especificación técnica. Realizar la prueba organoléptica (color, olor, textura y sabor) y registrar los resultados en el formato correspondiente.
6. Estandarizar el tamaño de las porciones según los niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6 °C y una exposición al ambiente no mayor a 20 minutos. Para ello, retirar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches menores a 20 minutos y realizar verificaciones aleatorias de temperatura, registrándolas en el formato correspondiente.

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



MENÚ No. 13

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	**SORBETE DE FRESA**	Fresa, madura, cruda	42,1	40,0	**200 cc**	42,1	40,0	**200cc**	42,1	40,0	**200cc**	42,1	40,0	**200cc**	42,1	40,0	**200cc**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	

ALIMENTO PROTEICO	**CERDO SALTEADO CON VEGETALES**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	45,0	45,0	**34 g de carne + 8 g de vegetales**	55,0	55,0	**42 g de carne + 12 g de vegetales**	65,0	65,0	**49 g de carne + 15 g de vegetales**	80,0	80,0	**61 g de carne + 19 g de vegetales**	90,0	90,0	**68 g de carne + 22 g de vegetales**
		Cebolla cabezona, cruda	2,2	2,1		3,3	3,2		4,4	4,2		5,5	5,3		6,7	6,3	
		Pimentón rojo, crudo	2,9	2,5		4,4	3,8		5,9	5,0		7,4	6,3		8,8	7,5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,2	3,5		5,5	4,7		6,9	5,9		8,3	7,1		9,7	8,2	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Ajo, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**82 g**	35,0	35,0	**112 g**	46,0	46,0	**155 g**	70,0	70,0	**210 g**	80,0	80,0	**263 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	10,0	10,0		10,0	10,0		15,0	15,0		15,0	15,0		25,0	25,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		0,7	0,7	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**CHIPS DE PAPA COMÚN**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	**41 g**	70,0	70,0	**53 g**	90,0	90,0	**68 g**	115,0	115,0	**86 g**	115,0	115,0	**86 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

SORBETE DE FRESA

El día anterior o al momento de la recepción seleccionar, pesar, despitonar, lavar y desinfectar la fresa. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Ubicar la fruta en un recipiente o bolsa limpia y desinfectada, rotularla y llevarla a refrigeración o congelación.

El día de la distribución:

1. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme.
2. Realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
3. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C.
4. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido.
5. 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 mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C.

CERDO SALTEADO CON VEGETALES

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la carne de cerdo.
2. Llevar a refrigeración mínimo 24 horas antes de la preparación para garantizar una descongelación controlada y segura.

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 la carne de cerdo del refrigerador y verificar nuevamente su apariencia, textura y cantidad.
3. Cortar la carne de cerdo en fajitas o tiras uniformes, procurando que no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos. Realizar el proceso por tandas si es necesario.
4. Seleccionar, pesar, pelar y picar finamente el ajo.
5. Seleccionar, pesar, lavar y cortar la cebolla cabezona, el pimentón y la zanahoria en tiras delgadas o julianas.
6. Mezclar la carne de cerdo con el ajo, la sal y la paprika previamente molido. Dejar reposar por algunos minutos para favorecer la absorción de sabor.

Salteado

7. Precalentar un sartén amplio, paila o wok.
8. Adicionar el aceite de soya según la ficha técnica.
9. Incorporar las fajitas de cerdo y cocinar a fuego medio-alto hasta lograr una cocción uniforme y una ligera coloración dorada.
10. Agregar la cebolla, el pimentón y la zanahoria.
11. Continuar el salteado hasta que los vegetales alcancen una textura suave pero firme y la carne esté completamente cocida.

Nota: Si es necesario, adicionar una pequeña cantidad de agua para finalizar la cocción sin perder las características propias del salteado.

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.
14. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución.
15. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.

ARROZ CON FIDEOS

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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc.
2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla. Seguidamente sofreír la cebolla en el aceite en la olla de preparación del arroz directamente. Adicionar los fideos y ponerlos a sofreír junto con la cebolla.
3. Adicionar el agua, previamente medida (dos medidas de agua por una de arroz), a los fideos y dejar hasta ebullición.
4. Agregar la sal y el arroz, revolver.
5. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo.
6. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
8. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar y distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C .

CHIPS DE PAPA COMÚN

1. Verificar el estado de las papas, teniendo en cuenta características organolépticas como apariencia, color, olor, textura y ausencia de brotes.
2. Seleccionar, pesar, lavar y retirar brotes de la papa común.
3. Realizar cortes en láminas delgadas y uniformes para garantizar homogeneidad durante la fritura.
4. Sumergir las láminas en agua fría para retirar exceso de almidón. Posteriormente escurrir y secar cuidadosamente para disminuir humedad superficial y evitar salpicaduras durante la fritura.
5. Calentar el aceite e incorporar las láminas de papa en pequeñas cantidades, evitando sobrecargar el recipiente de cocción.
6. Freír hasta obtener un color dorado uniforme y textura crocante. Retirar con ayuda de escurridor o utensilio perforado y ubicar sobre material absorbente para eliminar exceso de grasa. Adicionar la cantidad de sal establecida y mezclar suavemente para garantizar una distribución uniforme sobre las chips de papa.
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 según nivel de escolaridad y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C y evitando exposición prolongada a temperatura ambiente.



MENÚ No. 14

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	**JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA**	Maracuyá, cruda	187,5	60,0	**200cc**	187,5	60,0	**200cc**	187,5	60,0	**200cc**	187,5	60,0	**200cc**	187,5	60,0	**200cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS REVUELTOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	50,0	45,0	**45 g**	61,1	55,0	**55 g**	72,2	65,0	**65 g**	88,9	80,0	**80 g**	100,0	90,0	**90 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0	
LEGUMINOSAS	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	**110 g**	40,0	40,0	**140 g**	40,0	40,0	**140 g**	50,0	50,0	**175 g**	60,0	60,0	**200 g**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,2	7,0		9,4	8,0		9,4	8,0		11,8	10,0		11,8	10,0	
		Zapallo, crudo	10,8	7,0		12,3	8,0		12,3	8,0		15,4	10,0		15,4	10,0	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7,8	7,0		8,9	8,0		8,9	8,0		11,1	10,0		11,1	10,0	
		Tomate, crudo	8,8	7,0		10,0	8,0		10,0	8,0		12,5	10,0		12,5	10,0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	7,0		20,0	8,0		20,0	8,0		25,0	10,0		25,0	10,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		6,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**MONEDITAS DE PLÁTANO**	Plátano hartón, verde, crudo	73,5	50,0	**33 g**	88,2	60,0	**39 g**	117,6	80,0	**52 g**	147,1	100,0	**65 g**	161,8	110,0	**72 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)**	Repollo blanco, crudo	14,3	10,0	**30 g**	21,4	15,0	**45 g**	21,4	15,0	**45 g**	28,6	20,0	**60 g**	28,6	20,0	**60 g**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0	
		Piña, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0	
		Azúcar blanco, granulado	1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		2,0	2,0	

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.

HUEVOS REVUELTOS

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, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidades. Verificar que los huevos no presenten fisuras, suciedad excesiva o alteraciones en la cáscara.
3. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente.
4. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir.
5. En sartén caliente con aceite agregar los huevos batidos, conservar a fuego moderado y revolver constantemente hasta lograr la cocción completa del producto.
6. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C en el centro del alimento y registrar en el formato correspondiente.
7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
8. Estandarizar la porción a servir según cada nivel escolar, garantizar que la preparación no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60 °C, verificándola aleatoriamente y registrándola en el formato correspondiente.

NOTAS: Para grandes volúmenes de producción se recomienda realizar esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en el color y mejorar el rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la absorbida por los alimentos o adherida en guisos; no obstante, el operador debe garantizar la cantidad suficiente como medio de cocción. No utilizar huevos fisurados, rotos o con suciedad visible excesiva. Evitar sobrecocción para prevenir cambios indeseados en

LENTEJAS GUISADAS CON ZAPALLO
El Día Previo a la Preparación

- Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques de las lentejas.
- Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas.
- Poner las lentejas a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente.

El Día de la Preparación

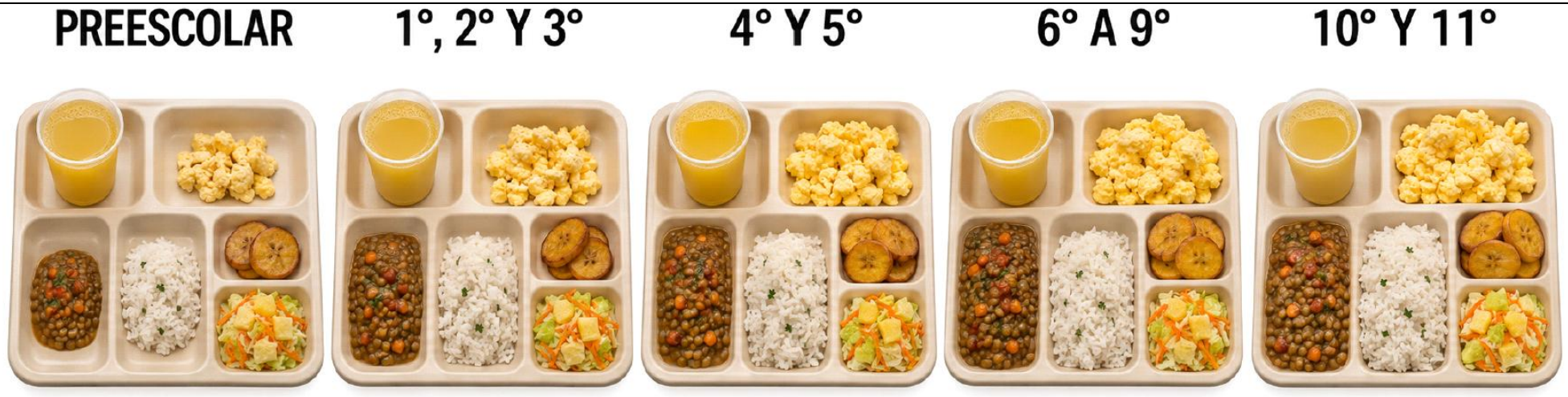
1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento.
2. Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la papa.
3. Lavar, pelar y rallar el zapallo y la zanahoria.
4. Lavar, retirar el pedúnculo y picar el tomate en cubos.
5. Lavar y picar finamente la cebolla junca y el ajo.
6. Escurrir y lavar nuevamente las lentejas. Llevarlas a cocción en agua suficiente con sal y la paprika.
7. Cuando inicie la cocción, adicionar la papa, la zanahoria y el zapallo.
8. Cocinar hasta que las lentejas y las verduras alcancen una textura blanda.
9. Sofreír en aceite la cebolla junca, el ajo y el tomate hasta obtener un guiso aromático.
10. Incorporar el guiso a las lentejas y cocinar a fuego bajo durante algunos minutos para integrar sabores y alcanzar la consistencia deseada.
11. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
12. Estandarizar la porción según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.

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.

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.

ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)
El Día Anterior a la Preparación:
* 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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc.
* Seleccionar, pesar, lavar, pelar, retirar los corazones, cortar en rodajas y picar la piña en cubos pequeños.
* Cocer los cubos de piña en una olla con poca agua en ebullición y agregar el azúcar.
* Cocer a fuego medio con tapa hasta que los trozos de piña obtengan un color dorado.
* Retirar del fuego y reservar hasta que la temperatura baje a 60°, llevar a refrigeración hasta el siguiente día.

El Día de la Preparación:
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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas del repollo, deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria, pelar y rallar. Aparte picar las hojas de repollo en tiras.
4. Mezclar las verduras repollo, zanahoria y piña, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio.
5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar los cubos de piña previamente calada y realizar la prueba organoléptica. Registrar en el formato correspondiente.
6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.



MENU No. 15

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	SORBETE DE MORA	Mora de castilla, cruda	44,4	40,0	200cc	44,4	40,0	200cc	44,4	40,0	200cc	44,4	40,0	200cc	44,4	40,0	200cc
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	

ALIMENTO PROTEICO	**NUGGETS DE POLLO**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	69,2	45,0	**34 g**	84,6	55,0	**42 g**	100,0	65,0	**49 g**	123,1	80,0	**60 g**	138,5	90,0	**68 g**
		Huevo de gallina, entero, crudo	1,7	1,5		2,2	2,0		2,2	2,0		3,3	3,0		3,3	3,0	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0		8,0	8,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Achiote, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		7,0	7,0		8,0	8,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ PRIMAVERA (ZANAHORIA Y ARVEJA)**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**92 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 g**
		Arveja verde, cruda	7,5	3,0		17,5	7,0		17,5	7,0		17,5	7,0		17,5	7,0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0	
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		8,0	8,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO**	plátano hartón, maduro, crudo	55,6	40,0	**25 g**	76,4	55,0	**35 g**	97,2	70,0	**44 g**	125,0	90,0	**57 g**	138,9	100,0	**63 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

SORBETE DE MORA

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de empaques y fecha de vencimiento.
2. Verificar las condiciones de conservación de la pulpa de mora y mantenerla refrigerada o congelada según las indicaciones del fabricante hasta el momento de su preparación.
3. En un recipiente limpio y desinfectado, adicionar la cantidad requerida de pulpa de mora y agua potable fría según la formulación establecida en la ficha técnica.
4. Mezclar hasta obtener una bebida homogénea, asegurando la adecuada dispersión de la pulpa y las características organolépticas esperadas de color, sabor y aroma.
5. Conservar el sorbete refrigerado hasta el momento de la distribución, garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
6. Verificar la temperatura de la preparación antes del inicio del servicio y registrarla en el formato correspondiente.
7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
8. Estandarizar la porción según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C, evitando una exposición al ambiente superior a 20 minutos. Realizar la distribución por tandas o baches para conservar las condiciones de calidad e inocuidad.

Nota: Se recomienda el uso de pulpa de mora debido a la alta fragilidad de la fruta fresca, la variabilidad en su rendimiento y la dificultad para garantizar una adecuada estandarización e inocuidad durante la preparación. El uso de pulpa permite obtener una bebida homogénea y de calidad constante.

NUGGETS DE POLLO

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo. Llevar a refrigeración con mínimo 24 horas de anticipación para garantizar una descongelación controlada y segura. Registrar el proceso según formato establecido.

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. Cortar la pechuga de pollo en trozos pequeños y uniformes, con tamaño similar al de un nugget. Realizar el proceso por tandas para evitar exposición a temperatura ambiente por más de 20 minutos.
3. Seleccionar, pesar, pelar y triturar el ajo. Adicionar sobre los trozos de pechuga de pollo junto con la sal, el achiote y la paprika previamente molido. Mezclar uniformemente para favorecer el marinado y la distribución homogénea del sabor y color.
4. Lavar y desinfectar los huevos según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
5. Abrir y batir los huevos hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Disponer la harina de trigo en un recipiente amplio y limpio para el proceso de apanado.
7. Calentar suficiente aceite en sartén o paila. Pasar cada trozo de pollo por el huevo batido y posteriormente por la harina de trigo, garantizando una cobertura uniforme.
8. Llevar los nuggets apanados a fritura a fuego medio hasta obtener una superficie dorada y una cocción completa en el centro.
9. Retirar el exceso de aceite y tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C. Registrar en el formato correspondiente.
10. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
11. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.

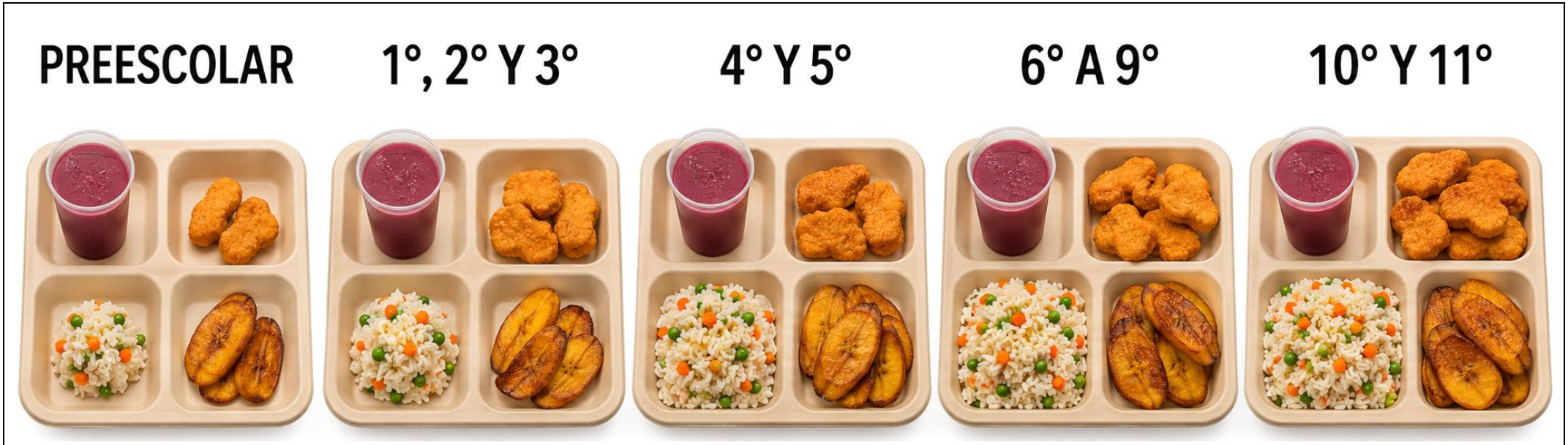
NOTA: Los trozos de pollo deben conservar un tamaño uniforme para garantizar una cocción homogénea y una adecuada estandarización de las porciones. Se recomienda realizar la fritura por tandas o baches pequeños para mantener la temperatura del aceite y la calidad del producto final.

ARROZ PRIMAVERA (ZANAHORIA Y ARVEJA)

1. Seleccionar, pesar y lavar las arvejas verdes. Dejarlas en remojo desde el día anterior. Posteriormente cocinar en agua hasta obtener una textura blanda y adecuada para el consumo.
2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la zanahoria en cubos pequeños. Cocinar hasta obtener una textura ligeramente blanda.
3. Seleccionar, pesar, lavar, retirar la primera capa y picar finamente la cebolla cabezona.
4. En la olla de preparación, sofreír la cebolla en aceite previamente caliente hasta obtener un guiso homogéneo.
5. Adicionar la cantidad de agua requerida para la preparación y mantener a fuego alto hasta alcanzar ebullición.
6 Incorporar el arroz y la sal al agua en ebullición. Cocinar a fuego medio hasta que el arroz absorba gran parte del agua. Posteriormente adicionar la arveja y la zanahoria previamente cocidas.
7. Reducir a fuego bajo, tapar y finalizar la cocción hasta obtener un arroz suelto y completamente cocido.
8. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
9. 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.

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.



MENÚ No. 16

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	SORBETE DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	52,6	40,0	200cc	52,6	40,0	200cc	52,6	40,0	200cc	52,6	40,0	200cc	52,6	40,0	200cc
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	LOMO DE CERDO ASADO	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	45,0	45,0	34 g	55,0	55,0	42 g	65,0	65,0	49 g	80,0	80,0	61 g	90,0	90,0	68 g
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**82 g**	35,0	35,0	**112 g**	46,0	46,0	**155 g**	70,0	70,0	**210 g**	80,0	80,0	**263 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	8,0	8,0		10,0	10,0		15,0	15,0		15,0	15,0		25,0	25,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,5	0,5		0,7	0,7	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA CHORREADA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60,0	60,0	**59 g y 6 g de guiso**	70,0	70,0	**69 g papa y 10 g guiso**	80,0	80,0	**79 g papa y 12 g guiso**	110,0	110,0	**109 g papa y 18 g guiso**	135,0	135,0	**134 g papa y 22 g guiso**
		Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0		6,3	6,0		7,4	7,0		10,5	10,0		11,6	11,0	
		Tomate, crudo	5,0	4,0		7,5	6,0		8,8	7,0		12,5	10,0		13,8	11,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,6	0,6	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)**	Repollo blanco, crudo	14,3	10,0	**30 g**	21,4	15,0	**45 g**	21,4	15,0	**45 g**	28,6	20,0	**60 g**	28,6	20,0	**60 g**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0		17,6	15,0		17,6	15,0		23,5	20,0		23,5	20,0	
		Piña, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0	
		Azúcar blanco, granulado	1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		1,0	1,0		2,0	2,0	

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.

LOMO DE CERDO ASADO

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento del lomo de cerdo.
2. Si la carne de cerdo se encuentra congelada, trasladarla a refrigeración (0 °C a 4 °C) con mínimo 24 horas de anticipación para garantizar una descongelación controlada y segura. Registrar el proceso según 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 empaques y fecha de vencimiento.
2. Seleccionar, pesar, pelar y triturar finamente el ajo.
3. Cortar el lomo de cerdo en tiras o trozos uniformes de grosor mediano, de acuerdo con el gramaje establecido para cada nivel escolar. Realizar esta actividad por tandas para evitar la exposición de la carne a temperatura ambiente por más de 20 minutos.
4. Adicionar sobre la carne el ajo triturado, la sal y la paprika. Mezclar uniformemente para favorecer la distribución homogénea de sabor y color.
5. Dejar reposar la carne condimentada durante algunos minutos mientras se continúa con el alistamiento de la preparación.
6. Calentar el aceite en una sartén, paila o recipiente de cocción adecuado.
7. Adicionar los trozos de lomo de cerdo en cantidades moderadas, evitando sobrecargar el recipiente para favorecer una cocción uniforme.
8. Cocinar a fuego medio, mezclando ocasionalmente para lograr un dorado homogéneo en todas las superficies y evitar que los trozos se adhieran al recipiente.
9. Continuar la cocción hasta que la carne presente color característico, textura firme y ausencia de áreas crudas en el interior.
10. Retirar del fuego una vez se alcance una temperatura interna mínima de 74 °C y mantener cubierta la preparación para conservar la temperatura de servicio.
11. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato establecido.
12. Realizar prueba organoléptica de acuerdo con el protocolo establecido por el operador y registrar los resultados.
13. Estandarizar el tamaño de las porciones y el utensilio a utilizar según grupo o nivel escolar.
14. Distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C. Realizar verificaciones aleatorias de temperatura durante la distribución y registrar los resultados en el formato correspondiente.

NOTA: Se recomienda realizar la cocción por tandas o baches pequeños para garantizar una cocción homogénea, conservar la jugosidad de la carne y mantener temperaturas seguras durante el proceso. Evitar la permanencia prolongada de la carne cruda o cocida a temperatura ambiente.

ARROZ CON FIDEOS

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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidad, etc.
2. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar la cebolla. Seguidamente sofreír la cebolla en el aceite en la olla de preparación del arroz directamente. Adicionar los fideos y ponerlos a sofreír junto con la cebolla.
3. Adicionar el agua, previamente medida (dos medidas de agua por una de arroz), a los fideos y dejar hasta ebullición.
4. Agregar la sal y el arroz, revolver.
5. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua, luego tapar y terminar la cocción con tapa a fuego bajo.
6. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
7. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
8. Estandarizar la porción a servir según grupo escolar y distribuir garantizando que su temperatura no sea inferior a 60°C .

PAPA CHORREADA

1. Verificar el estado de las papas y demás ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura y cantidad.
2. Llevar suficiente agua a ebullición para la cocción de las papas.
3. Seleccionar, pesar, lavar, retirar raíces y brotes de la papa. Posteriormente cortar en mitades o cuartos según su tamaño para favorecer una cocción uniforme y facilitar la estandarización de la porción.
4. Incorporar las papas al agua en ebullición junto con la sal y cocinar hasta obtener una textura blanda, evitando sobrecocción.
5. Escurrir las papas una vez cocidas y reservar.
6. Seleccionar, pesar, lavar y picar el tomate y la cebolla. Sofreír en aceite previamente caliente hasta obtener un guiso homogéneo.
7. Adicionar el guiso sobre las papas cocidas y mezclar suavemente para evitar romperlas.
8. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
9. 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.

ENSALADA TROPICAL (PIÑA CALADA, REPOLLO, ZANAHORIA)
El Día Anterior a la Preparación:
* 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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc.
* Seleccionar, pesar, lavar, pelar, retirar los corazones, cortar en rodajas y picar la piña en cubos pequeños.
* Cocer los cubos de piña en una olla con poca agua en ebullición y agregar el azúcar.
* Cocer a fuego medio con tapa hasta que los trozos de piña obtengan un color dorado.
* Retirar del fuego y reservar hasta que la temperatura baje a 60°, llevar a refrigeración hasta el siguiente día.

El Día de la Preparación:
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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad, etc.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar la zanahoria. De igual forma seleccionar, pesar, retirar las primeras hojas secas del repollo, deshojar en su totalidad, lavar y desinfectar dichas hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Retirar el pedúnculo o tallo de la zanahoria, pelar y rallar. Aparte picar las hojas de repollo en tiras.
4. Mezclar las verduras repollo, zanahoria y piña, llevarlas a refrigerar entre recipiente plástico limpio.
5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada se encuentre máximo en 6°C, agregar los cubos de piña previamente calada y realizar la prueba organoléptica. Registrar en el formato correspondiente.
6. Estandarizar el tamaño de las porciones según niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6°C y una exposición al ambiente por máximo 20 minutos, para ello sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches.

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



MENÚ No. 17

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	JUGO DE MARACUYÁ Y MANGO	Maracuyá, cruda	93,8	30,0	200cc	93,8	30,0	200cc	93,8	30,0	200cc	93,8	30,0	200cc	93,8	30,0	200cc
		Mango Tommy Atkins, crudo	39,5	30,0		39,5	30,0		39,5	30,0		39,5	30,0		39,5	30,0	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	

ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	50,0	45,0	**57 g**	61,1	55,0	**67 g**	72,2	65,0	**77 g**	88,9	80,0	**96 g**	100,0	90,0	**108 g**
		Cebolla cabezona, cruda	6,3	6,0		6,3	6,0		6,3	6,0		8,4	8,0		9,5	9,0	
		Tomate, crudo	7,5	6,0		7,5	6,0		7,5	6,0		10,0	8,0		11,3	9,0	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
LEGUMINOSAS	**FRIJOLES GUISADOS**	Frijol nima, crudo	30,0	30,0	**104 g**	40,0	40,0	**132 g**	40,0	40,0	**132 g**	50,0	50,0	**165 g**	60,0	60,0	**188 g**
		Zapallo, crudo	10,8	7,0		12,3	8,0		12,3	8,0		15,4	10,0		15,4	10,0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,2	7,0		9,4	8,0		9,4	8,0		11,8	10,0		11,8	10,0	
		Plátano hartón, verde, crudo	10,3	7,0		11,8	8,0		11,8	8,0		14,7	10,0		14,7	10,0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	7,0		20,0	8,0		20,0	8,0		25,0	10,0		25,0	10,0	
		Tomate, crudo	8,8	7,0		10,0	8,0		10,0	8,0		12,5	10,0		12,5	10,0	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de Soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		6,0	6,0		6,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPAS A LA FRANCESA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	**41 g**	70,0	70,0	**53 g**	80,0	80,0	**60 g**	100,0	100,0	**75 g**	110,0	110,0	**83 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**	Tomate, crudo	12,5	10,0	**30 g**	18,8	15,0	**45 g**	18,8	15,0	**45 g**	25,0	20,0	**60 g**	25,0	20,0	**60 g**
		Pepino Cohombro, crudo	13,3	10,0		20,0	15,0		20,0	15,0		26,7	20,0		26,7	20,0	
		Cilantro, crudo	0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5		0,6	0,5	
		Sal	0,1	0,1		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4	
		Lechuga común, cruda	18,2	10,0		27,3	15,0		27,3	15,0		36,4	20,0		36,4	20,0	
		Limón, crudo	1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5		1,0	0,5	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

JUGO DE MARACUYÁ Y MANGO

1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar los mangos y maracuyás según el protocolo establecido. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Cortar los maracuyás y extraer su pulpa. Pelar los mangos, retirar la semilla y trocearlos.
2. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad. Licuar por tandas la pulpa de maracuyá y el mango previamente alistado con parte del agua y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme.
3. Colar la mezcla para retirar semillas y residuos fibrosos. Adicionar el agua restante en un recipiente limpio, realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
4. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos aptos para alimentos hasta alcanzar una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
5. Verificar y registrar que la temperatura de la bebida esté entre 2 °C y 6 °C antes de iniciar la distribución.
6. Estandarizar el tamaño de la porción según nivel escolar e iniciar la distribución por baches o tandas, 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 supera los 6 °C, aplicar medidas correctivas inmediatas.

HUEVOS PERICOS

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, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidades. Verificar que los huevos no presenten fisuras, suciedad excesiva o alteraciones en la cáscara.
3. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente.
4. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir.
5. Retirar hojas o partes secas de la cebolla y retirar hojas o partes deterioradas del tomate. Lavar, desinfectar, retirar impurezas y picar la cebolla y el tomate.
6. En sartén caliente con aceite agregar la cebolla y el tomate picados, sofreír y posteriormente adicionar los huevos batidos. Conservar a fuego moderado y revolver constantemente hasta lograr la cocción completa del producto.
7. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C en el centro del alimento y registrar en el formato correspondiente.
8. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
9. Estandarizar la porción a servir según nivel escolar y garantizar que la preparación no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos y que su temperatura de distribución sea de mínimo 60 °C, verificándola aleatoriamente y registrándola en el formato correspondiente.

NOTAS: Para grandes volúmenes de producción se recomienda realizar esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en el color y mejorar el rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la absorbida por los alimentos o adherida en guisos; no obstante, el operador debe garantizar la cantidad suficiente como medio de cocción. No utilizar huevos fisurados, rotos o con suciedad visible excesiva. Evitar sobrecocción para prevenir cambios indeseados en color, textura y aceptabilidad.

FRIJOLES GUISADOS

El Día Anterior a la Preparación:

1. Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques del fríjol. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas.
2. Poner los fríjoles a remojo en abundante agua por mínimo 12 horas. Registrar el proceso según el formato correspondiente.

El Día de la Preparación:

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento.
2. Escurrir y lavar nuevamente los fríjoles. Llevar a cocción en agua suficiente con sal y paprika hasta que comiencen a ablandar.
3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y cortar en cubos el zapallo, la zanahoria y el plátano verde. Adicionarlos a la cocción de los fríjoles cuando estos comiencen a ablandar.
4. Seleccionar, lavar y picar finamente la cebolla junca, el tomate y el ajo.
5. Sofreír en aceite la cebolla junca, el tomate y el ajo hasta obtener un guiso aromático. Adicionar una pequeña cantidad de la paprika para reforzar el sabor.
6. Cuando los fríjoles y las verduras estén blandos, incorporar el guiso a la preparación y cocinar a fuego bajo durante algunos minutos para integrar sabores y alcanzar la consistencia deseada.
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 según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.

ARROZ BLANCO

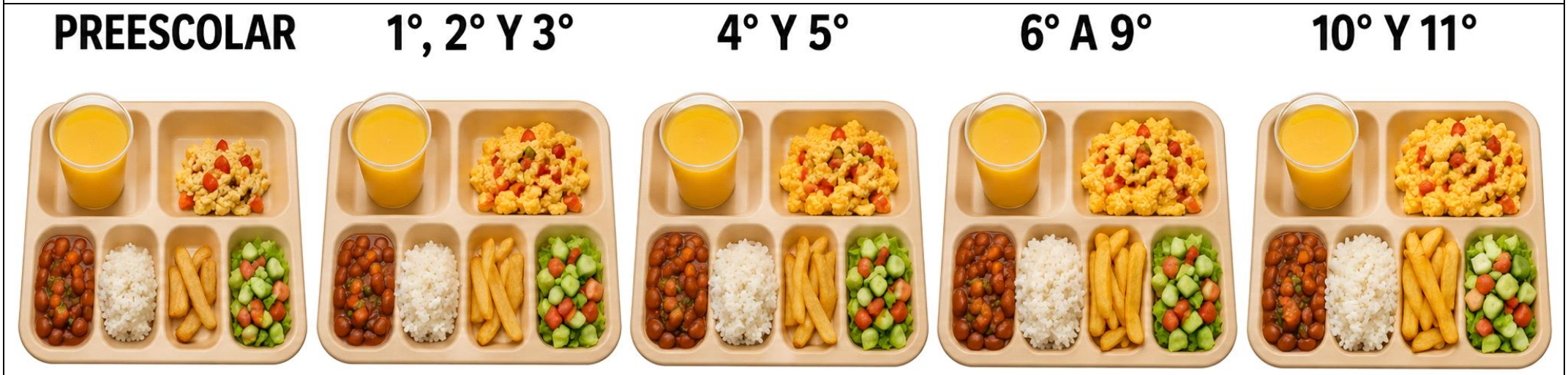
1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla cabezona.
2. En la olla de preparación, sofreír la cebolla en aceite previamente caliente hasta obtener una apariencia ligeramente transparente.
3. Medir la cantidad de agua requerida para la preparación. Una vez alcance ebullición, adicionar 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.

PAPAS A LA FRANCESA

1. Verificar el estado de las papas, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura y ausencia de brotes.
2. Seleccionar, pesar, lavar, retirar brotes y cortar las papas en bastones uniformes para garantizar homogeneidad en la cocción.
3. Escurrir y secar parcialmente las papas para disminuir humedad superficial y evitar salpicaduras durante la fritura.
4. Calentar el aceite e incorporar las papas en pequeñas cantidades para evitar disminución de la temperatura del medio de cocción.
5. Freír hasta obtener una superficie dorada y crocante, garantizando cocción completa en el interior.
6. 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.
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 según nivel escolar y distribuir caliente utilizando cuchara o pinza para evitar romper los bastones, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C y evitando exposición prolongada a temperatura ambiente.

ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

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. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, el pepino cohombro, el cilantro y el limón según el protocolo establecido. De igual forma, seleccionar, pesar, deshojar la lechuga, retirar las hojas deterioradas, lavar y desinfectar las hojas. Registrar todos los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Retirar el pedúnculo del tomate. Picar el tomate y el pepino cohombro en cubos uniformes. Cortar o trocear la lechuga. Picar finamente el cilantro. Partir el limón, extraer su jugo y reservarlo en un recipiente limpio.
4. Mezclar la lechuga, el tomate, el pepino cohombro y el cilantro en un recipiente limpio y desinfectado. Conservar la ensalada refrigerada hasta el momento de la distribución.
5. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada no supere los 6 °C. Agregar el jugo de limón y la sal según especificación técnica. Realizar la prueba organoléptica (color, olor, textura y sabor) y registrar los resultados en el formato correspondiente.
6. Estandarizar el tamaño de las porciones según los niveles de escolaridad y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6 °C y una exposición al ambiente no mayor a 20 minutos. Para ello, retirar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches menores a 20 minutos y realizar verificaciones aleatorias de temperatura, registrándolas en el formato correspondiente.



MENÚ No. 18

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	**SORBETE DE MORA**	Mora de castilla, cruda	44,4	40,0	**200 cc**	44,4	40,0	**200 cc**	44,4	40,0	**200 cc**	44,4	40,0	**200 cc**	44,4	40,0	**200 cc**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES EN TROZOS CON GUISO**	Res, carne magra, cruda	45,0	45,0	**35 g de carne + 12 g de guiso**	55,0	55,0	**42 g de carne + 14 g de guiso**	65,0	65,0	**50 g de carne + 16 g de guiso**	80,0	80,0	**62 g de carne + 18 g de guiso**	90,0	90,0	**69 g de carne + 20 g de guiso**
		Tomate, crudo	7,5	6,0		8,8	7,0		10,0	8,0		11,3	9,0		12,5	10,0	
		Cebolla cabezona, cruda	6,3	6,0		7,4	7,0		8,4	8,0		9,5	9,0		10,5	10,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Achiote, seco	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO CON PAPA CRIOLLA**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**78 g**	35,0	35,0	**115 g**	46,0	46,0	**151 g**	64,0	64,0	**197 g**	80,0	80,0	**244 g**
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0		35,0	35,0		45,0	45,0		50,0	50,0		60,0	60,0	
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Perejil, crudo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,6	0,5		0,7	0,6	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6	
		Aceite de soya	2,0	2,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**CHIPS DE PAPA COMÚN**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	**41 g**	70,0	70,0	**53 g**	90,0	90,0	**68 g**	110,0	110,0	**83 g**	135,0	135,0	**101 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		7,0	7,0	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

SORBETE DE MORA

1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de empaques y fecha de vencimiento.
2. Verificar las condiciones de conservación de la pulpa de mora y mantenerla refrigerada o congelada según las indicaciones del fabricante hasta el momento de su preparación.
3. En un recipiente limpio y desinfectado, adicionar la cantidad requerida de pulpa de mora y agua potable fría según la formulación establecida en la ficha técnica.
4. Mezclar hasta obtener una bebida homogénea, asegurando la adecuada dispersión de la pulpa y las características organolépticas esperadas de color, sabor y aroma.
5. Conservar el sorbete refrigerado hasta el momento de la distribución, garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
6. Verificar la temperatura de la preparación antes del inicio del servicio y registrarla en el formato correspondiente.
7. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
8. Estandarizar la porción según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C, evitando una exposición al ambiente superior a 20 minutos. Realizar la distribución por tandas o baches para conservar las condiciones de calidad e inocuidad.

Nota: Se recomienda el uso de pulpa de mora debido a la alta fragilidad de la fruta fresca, la variabilidad en su rendimiento y la dificultad para garantizar una adecuada estandarización e inocuidad durante la preparación. El uso de pulpa permite obtener una bebida homogénea y de calidad constante.

CARNE DE RES EN TROZOS CON GUISO

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la carne de res. Llevar a refrigeración con mínimo 24 horas de anticipación para garantizar una descongelación controlada y segura. Registrar el proceso según formato establecido.

El día de la preparación

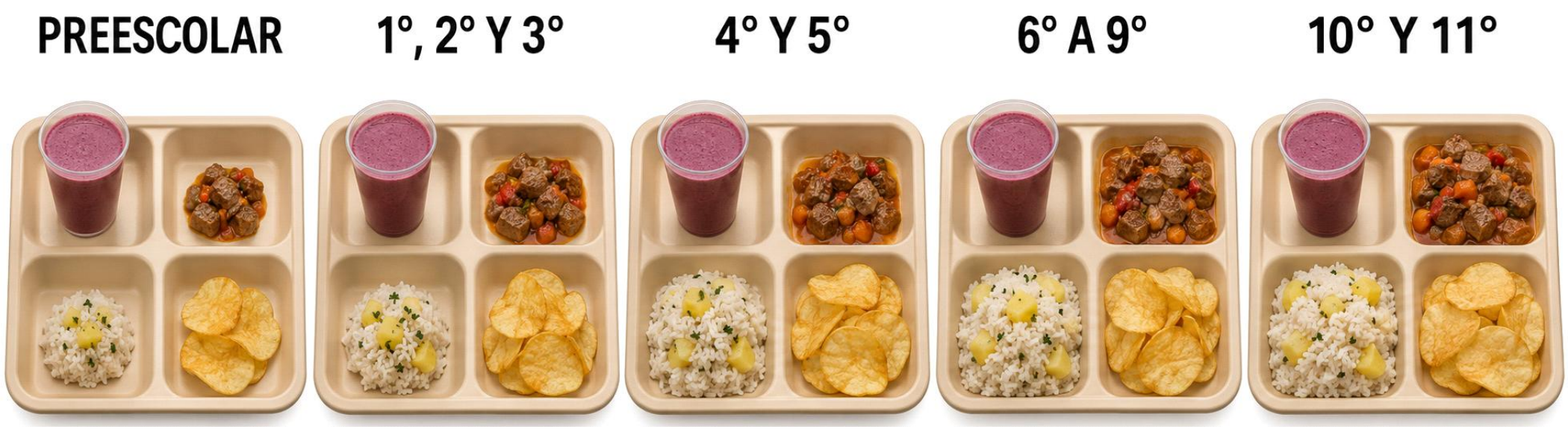
1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de empaques y fecha de vencimiento.
2 Retirar la carne de res de refrigeración y verificar nuevamente sus características organolépticas. Cortar en trozos medianos y uniformes para garantizar una cocción homogénea. Realizar el proceso por tandas para evitar exposición a temperatura ambiente por más de 20 minutos.
3. Seleccionar, pesar, lavar, retirar la primera capa y picar finamente la cebolla cabezona y el ajo. Lavar y picar el tomate en cubos pequeños.
4. Sofreír en aceite la cebolla cabezona, el ajo y el tomate hasta obtener un guiso aromático. Adicionar sal, achiote y paprika según la estandarización de la preparación.
5. Incorporar la carne al guiso y mezclar uniformemente para favorecer la integración de sabores.
6. Adicionar agua según rendimiento requerido y llevar a cocción en olla a presión o en olla con tapa hasta que la carne alcance una textura blanda y jugosa.
7. Verificar el punto de cocción de la carne, tomar y registrar la temperatura final de cocción en el formato correspondiente.
8. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar los resultados.
9. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.

ARROZ BLANCO CON PAPA CRIOLLA

1. Seleccionar, pesar, lavar, retirar brotes y picar la papa criolla en cuadros pequeños. Seleccionar, pesar, lavar, retirar la primera capa y picar finamente la cebolla cabezona. De igual forma, seleccionar, pesar, lavar, retirar tallos y picar finamente el perejil.
2. En la olla de preparación, sofreír la cebolla y el perejil en aceite previamente caliente hasta obtener un guiso homogéneo.
3. Adicionar la cantidad de agua requerida para la preparación y mantener a fuego alto hasta alcanzar ebullición.
4. Incorporar el arroz, la papa criolla y la sal al agua en ebullición. Mezclar y mantener a fuego medio hasta que el arroz absorba gran parte del agua.
5. Reducir a fuego bajo, tapar y finalizar la cocción hasta obtener un arroz suelto y una papa cocida.
6. Mezclar suavemente con trinche o cuchara larga para separar los granos. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, y registrar en el formato correspondiente.
7. Realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
8. 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.

CHIPS DE PAPA COMÚN

1. Verificar el estado de las papas, teniendo en cuenta características organolépticas como apariencia, color, olor, textura y ausencia de brotes.
2. Seleccionar, pesar, lavar y retirar brotes de la papa común.
3. Realizar cortes en láminas delgadas y uniformes para garantizar homogeneidad durante la fritura.
4. Sumergir las láminas en agua fría para retirar exceso de almidón. Posteriormente escurrir y secar cuidadosamente para disminuir humedad superficial y evitar salpicaduras durante la fritura.
5. Calentar el aceite e incorporar las láminas de papa en pequeñas cantidades, evitando sobrecargar el recipiente de cocción.
6. Freír hasta obtener un color dorado uniforme y textura crocante. Retirar con ayuda de escurridor o utensilio perforado y ubicar sobre material absorbente para eliminar exceso de grasa. Adicionar la cantidad de sal establecida y mezclar suavemente para garantizar una distribución uniforme sobre las chips de papa.
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 según nivel de escolaridad y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C y evitando exposición prolongada a temperatura ambiente.



MENÚ No. 19																		
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	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	Panela	15,0	15,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**	15,0	15,0	**200cc**
		Limón, crudo	20,0	10,0		20,0	10,0		20,0	10,0		20,0	10,0		20,0	10,0	
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	69,2	45,0	**28 g de pollo + 10 g de salsa**	84,6	55,0	**35 g de pollo + 14 g de salsa**	100,0	65,0	**41 g de pollo + 16 g de salsa**	123,1	80,0	**50 g de pollo + 18 g de salsa**	138,5	90,0	**57 g de pollo + 20 g de salsa**
		Tomate, crudo	6,3	5,0		8,8	7,0		10,0	8,0		11,3	9,0		12,5	10,0	
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0		7,4	7,0		8,4	8,0		9,5	9,0		10,5	10,0	
		Ajo, crudo	0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Orégano, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Tomillo, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
LEGUMINOSAS	**ARVEJAS GUISADAS**	Arveja verde, cruda	75,0	30,0	**63 g**	100,0	40,0	**78 g**	100,0	40,0	**78 g**	125,0	50,0	**97 g**	150,0	60,0	**106 g**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,2	7,0		9,4	8,0		9,4	8,0		11,8	10,0		11,8	10,0	
		Zapallo, crudo	10,8	7,0		12,3	8,0		12,3	8,0		15,4	10,0		15,4	10,0	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7,8	7,0		8,9	8,0		8,9	8,0		11,1	10,0		11,1	10,0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	17,5	7,0		20,0	8,0		20,0	8,0		25,0	10,0		25,0	10,0	
		Tomate, crudo	8,8	7,0		10,0	8,0		10,0	8,0		12,5	10,0		12,5	10,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO**	plátano hartón, maduro, crudo	55,6	40,0	**25 g**	76,4	55,0	**35 g**	97,2	70,0	**44 g**	125,0	90,0	**57 g**	138,9	100,0	**63 g**
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Aceite de soya	2,0	2,0		3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA Y TOMATE**	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	**30 g**	27,3	15,0	**45 g**	27,3	15,0	**45 g**	36,4	20,0	**60 g**	36,4	20,0	**60 g**
		Tomate, crudo	12,5	10,0		18,8	15,0		18,8	15,0		25,0	20,0		25,0	20,0	
		Aguacate Hass, Crudo	15,6	10,0		23,4	15,0		23,4	15,0		31,3	20,0		31,3	20,0	
		Limón, crudo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4	

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.
FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA El día anterior a la Preparación 1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo. 2. Llevar a refrigeración mínimo 24 horas antes de la preparación para garantizar una descongelación controlada y segura. 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. Cortar la pechuga de pollo en fajitas o tiras de grosor mediano, procurando que no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos. 3. Realizar el proceso por tandas si es necesario. Nota: En caso de utilizar pechuga entera, retirar previamente la piel y el hueso. 1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente el ajo. 2. Seleccionar, pesar, lavar y picar en cubos pequeños la cebolla cabezona y el tomate. 3. Precalentar un sartén amplio o paila y adicionar el aceite. 4. Incorporar las fajitas de pollo junto con el ajo, la paprika, el tomillo, la sal y el orégano previamente molido. Cocinar a fuego medio-alto hasta que el pollo cambie completamente de color y presente una ligera coloración dorada. 5. Aparte, sofreír la cebolla y el tomate hasta formar una salsa criolla homogénea y ligeramente espesa. 6. Incorporar la salsa criolla al pollo previamente cocido y mezclar uniformemente. Cocinar por algunos minutos adicionales a fuego medio para integrar los sabores. 7. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente. 8. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. 9. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución. 10. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.
ARVEJAS GUISADAS El Día Anterior a la Preparación. * Verificar la cantidad, fecha de vencimiento, color y estado de los empaques de las arvejas. Abrir los empaques y verter en una bandeja plástica la cantidad requerida para revisar y retirar impurezas. El Día de la Preparación: 1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento. 2. Lavar las arvejas y llevarlas a cocción en agua suficiente con sal hasta que comiencen a ablandar. 3. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la papa y el zapallo. Pelar y picar finamente la zanahoria. Adicionar estos ingredientes a la cocción de las arvejas hasta lograr una textura blanda y uniforme. 4. Seleccionar, lavar y picar finamente la cebolla junca, el tomate y el ajo. 5. Sofreír en aceite la cebolla junca, el tomate y el ajo. Adicionar la paprika y sal para formar el guiso. 6. Incorporar el guiso a las arvejas cocidas junto con la papa, zanahoria y zapallo. Mezclar y cocinar a fuego bajo durante algunos minutos hasta integrar sabores y obtener la consistencia deseada. 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 según nivel escolar y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C.

ARROZ BLANCO

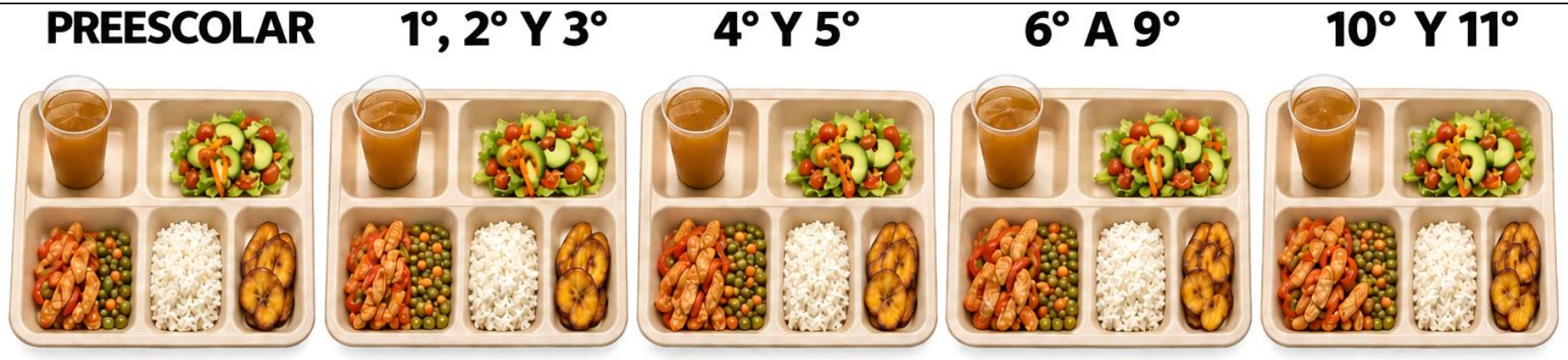
1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla cabezona.
2. En la olla de preparación, sofreír la cebolla en aceite previamente caliente hasta obtener una apariencia ligeramente transparente.
3. Medir la cantidad de agua requerida para la preparación. Una vez alcance ebullición, adicionar 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.

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.

ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA Y TOMATE

1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente. Lavar las manos según protocolo establecido. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad y demás características organolépticas.
2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, el limón y las hojas de lechuga previamente deshojadas. Seleccionar, lavar y desinfectar externamente el aguacate. Registrar los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Retirar el pedúnculo del tomate y picarlo en cubos. Cortar o trocear la lechuga. Partir el limón y extraer su jugo. Abrir el aguacate, retirar la semilla y picar la pulpa en cubos medianos.
4. Mezclar la lechuga, el tomate y el aguacate en un recipiente limpio y desinfectado. Adicionar el jugo de limón y mezclar suavemente para favorecer la conservación del color del aguacate.
5. Conservar la ensalada refrigerada en recipiente limpio, tapado y desinfectado hasta el momento de la distribución.
6. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada sea máximo de 6 °C, adicionar la sal, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
7. Estandarizar el tamaño de las porciones según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura máxima de 6 °C y una exposición al ambiente no mayor a 20 minutos. Para ello, sacar la ensalada a la línea de distribución por tandas o baches y realizar verificaciones aleatorias de temperatura, registrándolas en el formato correspondiente.



MENÚ No. 20																		
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	**SORBETE DE FRESA**	Fresa, madura, cruda	42,1	40,0	**200cc**	42,1	40,0	**200cc**	42,1	40,0	**200 cc**	42,1	40,0	**200 cc**	42,1	40,0	**200 cc**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0	
		Azúcar blanco, granulado	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
ALIMENTO PROTEICO	**FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO SALTEADA CON VEGETALES**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	69,2	45,0	**30 g de pollo + 24 g de vegetales**	84,6	55,0	**36 g de pollo + 30 g de vegetales**	100,0	65,0	**43 g de pollo + 36 g de vegetales**	123,1	80,0	**53 g de pollo + 42 g de vegetales**	138,5	90,0	**59 g de pollo + 54 g de vegetales**
		Cebolla cabezona, cruda	8,4	8,0		10,5	10,0		12,6	12,0		14,7	14,0		18,9	18,0	
		Pimentón rojo, crudo	9,4	8,0		11,8	10,0		14,1	12,0		16,5	14,0		21,2	18,0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	9,4	8,0		11,8	10,0		14,1	12,0		16,5	14,0		21,2	18,0	
		Ajo, crudo	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
		Paprika	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Orégano, molido	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Sal	0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6		0,7	0,7		0,8	0,8	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		7,0	7,0		8,0	8,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ESPAGUETIS EN SALSA CRIOLLA**	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	25,0	25,0	**78 g**	35,0	35,0	**109 g**	46,0	46,0	**143 g**	56,0	56,0	**173 g**	80,0	80,0	**245 g**
		Tomate, crudo	9,4	7,5		12,5	10,0		15,6	12,5		17,5	14,0		23,5	18,8	
		Cebolla cabezona, cruda	2,2	2,1		3,4	3,2		4,4	4,2		5,3	5,0		6,6	6,3	
		Ajo, crudo	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6	
		Orégano, molido	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,2	0,2	
		Albahaca seca, molida	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Paprika	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,2	0,2	
		Sal	0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5		0,6	0,6	
		Aceite de soya	3,0	3,0		4,0	4,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	**58 g**	35,0	35,0	**81 g**	46,0	46,0	**106 g**	70,0	70,0	**161 g**	80,0	80,0	**184 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0		3,2	3,0		4,2	4,0		5,3	5,0		6,3	6,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,5	0,5	
		Aceite de soya	3,0	3,0		3,0	3,0		5,0	5,0		6,0	6,0		7,0	7,0	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SORBETE DE FRESA El día anterior o al momento de la recepción seleccionar, pesar, despitonar, lavar y desinfectar la fresa. Registrar la desinfección en el formato correspondiente. Ubicar la fruta en un recipiente o bolsa limpia y desinfectada, rotularla y llevarla a refrigeración o congelación. El día de la distribución: 1. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad y por tandas licuar la fruta previamente lista, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme. 2. Realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en el formato correspondiente. 3. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos hasta lograr una temperatura de 2°C a 6°C. 4. Garantizar que la preparación tenga una temperatura de 2°C a 6°C para iniciar su distribución, registrar en el formato establecido. 5. 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 mantenga en el rango establecido, tomar las medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6°C.
PECHUGA DE POLLO SALTEADA Día anterior a la preparación 1. Verificar la cantidad, apariencia y fecha de vencimiento de la pechuga de pollo (entera o en filete). 2. Llevarla a refrigeración 24 horas antes de su preparación para garantizar que se encuentre completamente descongelada al momento de elaborar la receta. El día de la preparación 1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. 2. Retirar la pechuga de pollo del refrigerador y verificar nuevamente su cantidad, textura y apariencia. 3. Cortar la pechuga de pollo en fajitas uniformes, cuidando que no permanezca expuesta al ambiente por más de 20 minutos. Realizar el proceso por tandas si es necesario. Nota: En caso de utilizar pechuga entera, retirar previamente piel y hueso. 4. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente el ajo. 5. Seleccionar, pesar, lavar y cortar la cebolla cabezona y el pimentón en julianas delgadas. Pelar, lavar y cortar la zanahoria en tiras finas o julianas. 6. Mezclar el pollo con el ajo, paprika, orégano previamente triturado y sal. Dejar reposar entre 15 y 30 minutos en refrigeración para favorecer la absorción de sabor. Salteado 7. Precalentar un sartén amplio o paila. 8. Agregar una cantidad moderada de aceite según la ficha técnica. 9. Incorporar las fajitas de pollo y saltear a fuego medio-alto evitando amontonarlas, para garantizar una cocción uniforme. 10. Cuando el pollo cambie parcialmente de color, adicionar la cebolla, el pimentón y la zanahoria. 11. Continuar el salteado hasta lograr cocción completa del pollo y una textura ligeramente crocante de los vegetales, evitando sobrecocción para conservar jugosidad y color. Nota: Si se requiere un mínimo de humedad para finalizar la cocción, adicionar muy poca agua, únicamente la necesaria para evitar resequedad, manteniendo la técnica de salteado. 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. 14. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante el proceso de distribución. 15. Estandarizar la porción según nivel escolar y realizar monitoreos aleatorios de temperatura durante el servido, registrando los resultados en el formato correspondiente.

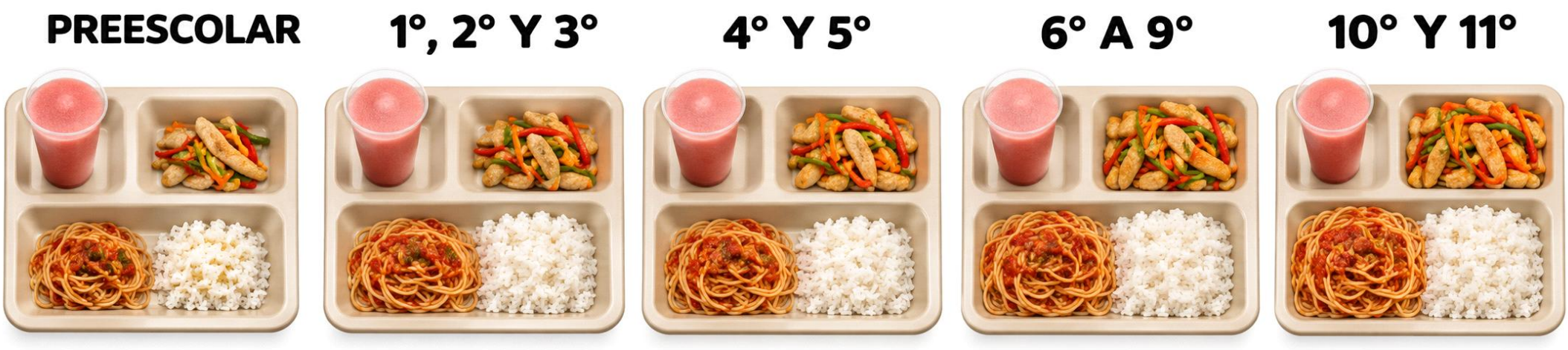
ESPAGUETIS EN SALSA CRIOLLA

1. Verificar el estado de los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad e integridad de los empaques y fecha de vencimiento.
2. Llevar suficiente agua a ebullición y adicionar sal según la receta establecida. Incorporar los espaguetis y cocinar hasta obtener una textura cocida, firme y no sobrecocida. Escurrir y reservar.
3. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate, la cebolla y el ajo. Pelar el ajo y picar todos los ingredientes finamente para favorecer su cocción e integración con la pasta.
4. Calentar el aceite en una sartén o recipiente de cocción adecuado. Sofreír la cebolla y el ajo hasta percibir un aroma característico y que la cebolla esté transparente.
5. Adicionar el tomate y continuar la cocción hasta obtener una salsa criolla homogénea. Incorporar la sal, paprika, orégano y albahaca, mezclando para distribuir uniformemente los sabores.
6. Agregar los espaguetis cocidos a la salsa criolla y mezclar suavemente hasta lograr una distribución uniforme de todos los ingredientes. Continuar la cocción durante 2 a 3 minutos para favorecer la integración de sabores y alcanzar la temperatura adecuada de servicio.
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 según el nivel de escolaridad y distribuir caliente, preferiblemente con pinzas para evitar romper la pasta, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C y evitando la exposición prolongada a temperatura ambiente.

NOTA: Se recomienda realizar la preparación por tandas o baches pequeños para mantener la textura suelta de la pasta y garantizar una adecuada temperatura de distribución. El tomate, la cebolla y el ajo deben picarse finamente para facilitar su incorporación y favorecer la aceptación 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.



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