ANEXO 9.2 GUIAS DE PREPARACION COMPLEMENTO PREPARADO EN SITIO JORNADA PM

GUIAS DE PREPARACION PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR PAE CALI

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

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

MENÚ No. 1

			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 (LÁCTEOS)	**SORBETE DE GUAYABA Y BANANO**	Banano común, crudo	28,57	20,00	**200cc**	28,57	20,00	**200cc**	28,57	20,00	**200cc**	28,57	20,00	**220 cc**	28,57	20,00	**220 cc**
		Guayaba, madura, cruda	26,67	20,00		26,67	20,00		26,67	20,00		26,67	20,00		26,67	20,00	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30,00	**45 g**	44,44	40,00	**61 g**	55,56	50,00	**77 g**	72,22	65,00	**95 g**	94,44	85,00	**121 g**
		Cebolla cabezona, cruda	5,26	5,00		7,37	7,00		9,47	9,00		10,53	10,00		12,63	12,00	
		Tomate, crudo	12,50	10,00		17,50	14,00		22,50	18,00		25,00	20,00		30,00	24,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69 g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		2,11	2,00		4,21	4,00		5,26	5,00		5,26	5,00	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,00	5,00		5,00	5,00		8,00	8,00		10,00	10,00		10,00	10,00	
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
FRUTA	**MANDARINA ENTERA**	Mandarina, cruda	114,29	80,00	**114 g**	157,14	110,00	**157 g**	157,14	110,00	**157 g**	157,14	110,00	**157 g**	157,14	110,00	**157 g**

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

SORBETE DE GUAYABA Y BANANO

1. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad y por tandas licuar la fruta previamente lavada, alistada y pelada en el caso del banano; posteriormente colar la mezcla para retirar semillas y residuos fibrosos de la guayaba, adicionar 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 aptos para alimentos 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 se mantenga en el rango establecido, aplicar medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6 °C.

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.

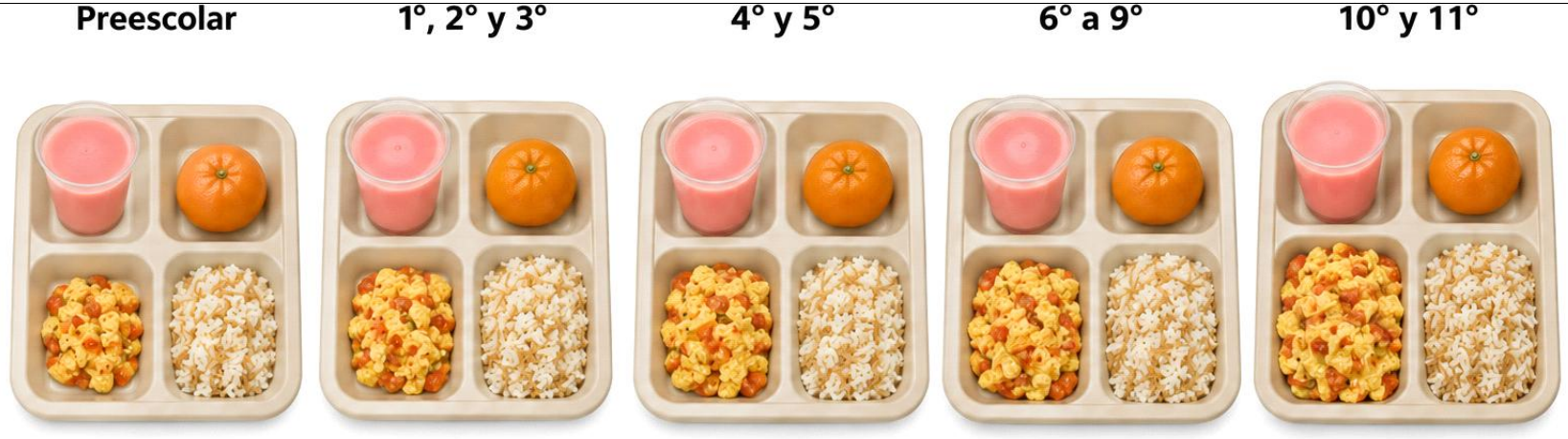
NOTAS: Para grandes volúmenes de producción se recomienda realizar esta preparación por tandas o baches para evitar cambios en el color y mejorar el rendimiento. La cantidad de aceite aquí registrada corresponde a la absorbida por los alimentos o adherida en guisos; no obstante, el operador debe garantizar 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.

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 .

MANDARINA ENTERA

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



MENÚ No. 2																	
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO		
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)
BEBIDA (LÁCTEOS)	**JUGO DE LULO EN AGUA**	Lulo, crudo	100,00	60	**200cc**	100,00	60	**200cc**	100,00	60	**200cc**	100,00	60	**220 cc**	100,00	60,00	**220 cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7		7,00	7		7,00	7		7,00	7		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	**QUESO CUAJADA**	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	20,00	20	**20 g**	40,00	40	**40 g**	40,00	40	**40 g**	60,00	60	**60 g**	60,00	60,00	**60 g**
CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	**MASITAS DE HARINA DE TRIGO CON QUESO**	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,00	20	**53 g**	30,00	30	**79 g**	40,00	40	**125 g**	55,00	55	**141 g**	70,00	70,00	**177 g**
		Sal	0,20	0,2		0,30	0,3		0,40	0,4		0,50	0,5		0,60	0,60	
		Leche de vaca, entera, en polvo	3,00	3		4,00	4		5,00	5		6,00	6		7,00	7,00	
		Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	10,00	10		15,00	15		20,00	20		25,00	25		30,00	30,00	
		Huevo de gallina, entero, crudo	3,33	3		4,44	4		5,56	5		6,67	6		7,78	7,00	
		Aceite de soya	3,00	3		4,00	4		5,00	5		6,00	6		7,00	7,00	
FRUTA	**PIÑA PICADA**	Piña, cruda	145,45	80	**80 g**	200,00	110	**110 g**	200,00	110	**110 g**	245,45	135	**135 g**	245,45	135,00	**135 g**

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.

QUESO CUAJADA

1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente.
2. Lavar las manos según protocolo establecido.
3. Verificar el estado del queso a utilizar y de sus empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. Registrar dicha inspección en el formato correspondiente. Verificar previamente que el empaque primario no se encuentre roto, perforado o alterado.
4. Lavar y desinfectar el empaque externo del producto. Posteriormente cortar el queso en porciones según el gramaje establecido para cada nivel escolar.
5. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar en el formato correspondiente.
6. Llevar a refrigeración las porciones debidamente protegidas y separadas según gramaje. Verificar al inicio de la distribución que la temperatura sea máximo de 6 °C y registrar en el formato correspondiente.
7. Distribuir por tandas o baches pequeños para evitar exposición al ambiente por más de 20 minutos.

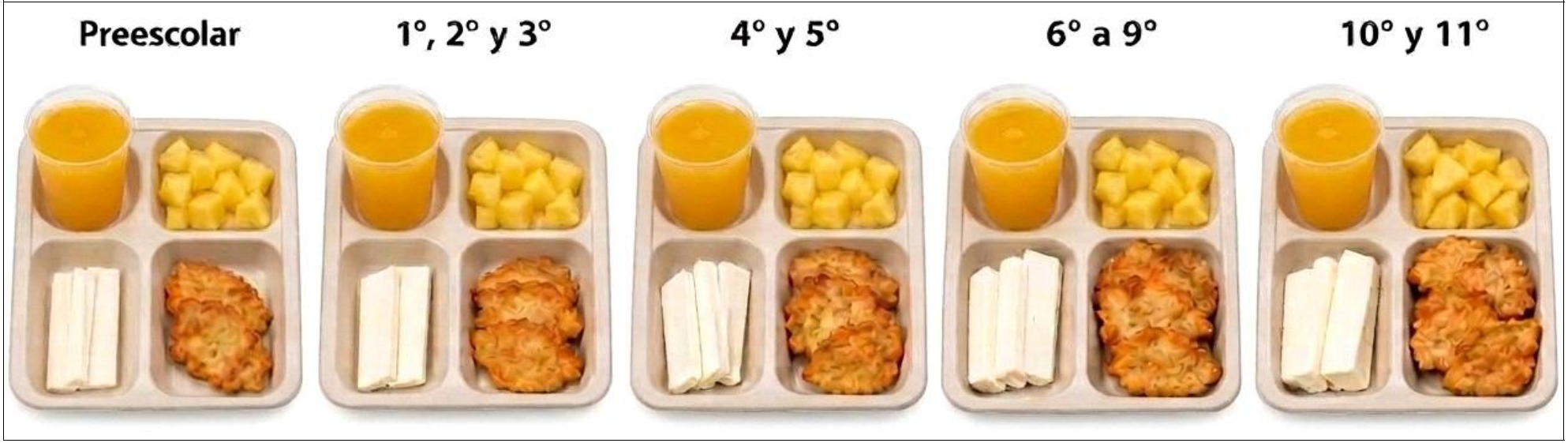
MASITAS DE HARINA DE TRIGO CON QUESO

1. Verificar el estado de los ingredientes a utilizar, empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad.
2. Lavar y desinfectar los huevos según el procedimiento establecido por el operador. Registrar el proceso en el formato correspondiente.
3. Rallar o desmenuzar el queso cuajada y reservar.
4. Reconstituir la leche en polvo utilizando la cantidad de agua indicada por el fabricante en el empaque, mezclando hasta obtener una preparación homogénea y libre de grumos.
5. En un recipiente amplio adicionar la harina de trigo, sal, huevos y queso. Mezclar los ingredientes.
6. Incorporar gradualmente la leche reconstituida y mezclar hasta obtener una masa homogénea y de consistencia ligera.
7. Estandarizar el tamaño de la porción utilizando gramera y cucharón, de acuerdo con el nivel de escolaridad.
8. Calentar el aceite a fuego medio-bajo. Una vez alcance la temperatura adecuada, adicionar la mezcla según la porción previamente estandarizada.
9. Freír por ambos lados hasta obtener una superficie dorada y garantizar cocción completa en el interior.
10. Retirar y ubicar sobre material absorbente para eliminar exceso de grasa.
11. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, realizar prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
12. Continuar la fritura por tandas o baches, de acuerdo con la velocidad de servicio y el nivel escolar.
13. Mantener refrigerada la mezcla que no se utilice de inmediato.
14. 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.

NOTA: La cocción a fuego medio-bajo favorece una adecuada cocción interna y evita que la preparación se dore superficialmente sin alcanzar cocción completa en el centro. La leche en polvo debe reconstituirse completamente utilizando la cantidad de agua indicada por el fabricante para garantizar uniformidad, rendimiento y calidad en la preparación.

PIÑA PICADA

1. Verificar el estado de la piña, evaluando apariencia, color, olor, textura, integridad y cantidad. Registrar la inspección según el procedimiento establecido.
2. Lavar y desinfectar la piña de acuerdo con el protocolo del operador, registrando el proceso en el formato correspondiente.
3. Pelar la piña, retirando la cáscara y el corazón.
4. Picar en cubos uniformes.
5. Conservar refrigerado hasta el momento de la distribución, garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
6. Estandarizar la porción según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.



MENÚ No. 3																	
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO		
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)
BEBIDA (LÁCTEOS)	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	Maracuyá, cruda	187,50	60,00	200 cc	187,50	60,00	200 cc	187,50	60,00	200 cc	187,50	60,00	220 cc	187,50	60,00	220 cc
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30,00	19 g de pollo + 10 g de salsa	61,54	40,00	25 g de pollo + 12 g de salsa	76,92	50,00	32 g de pollo + 14 g de salsa	92,31	60,00	38 g de pollo + 16 g de salsa	107,69	70,00	44 g de pollo + 18 g de salsa
		Tomate, crudo	6,25	5,00		7,50	6,00		8,75	7,00		10,00	8,00		11,25	9,00	
		Cebolla cabezona, cruda	5,26	5,00		6,32	6,00		7,37	7,00		8,42	8,00		9,47	9,00	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Orégano, molido	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Tomillo, molido	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Sal	0,40	0,40		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		4,00	4,00		6,00	6,00		7,00	7,00	
CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	ESPAGUETIS EN SALSA CRIOLLA	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	20,00	20,00	64 g	25,00	25,00	80 g	35,00	35,00	110 g	45,00	45,00	141 g	60,00	60,00	186 g
		Tomate, crudo	8,75	7,00		10,00	8,00		12,50	10,00		15,00	12,00		18,75	15,00	
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Orégano, molido	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Albahaca seca, molida	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00	
	TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	27,78	20,00	13 g plátano maduro + 15 g queso	41,67	30,00	19 g plátano maduro + 15 g queso	41,67	30,00	19 g plátano maduro + 15 g queso	83,33	60,00	38 g plátano maduro + 15 g queso	83,33	60,00	38 g plátano maduro + 15 g queso
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	

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.

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.

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.

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.

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

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA 1			PRIMARIA 2			SECUNDARIA			CICLO MEDIO Y COMPLEMENTARIO		
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)
BEBIDA (LÁCTEOS)	**SORBETE DE FRESA**	Fresa, madura, cruda	42,11	40,00	**200cc**	42,11	40,00	**200cc**	42,11	40,00	**200cc**	42,11	40,00	**220 cc**	42,11	40,00	**220 cc**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	**ALBONDIGAS DE CERDO EN SALSA CRIOLLA**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	30,00	30,00	**Porción Total 35 g (23 g de cerdo + 12 g de guiso)**	40,00	40,00	**Porción Total 44 g (30 g de cerdo + 14 g de guiso)**	50,00	50,00	**Porción Total 54 g (38 g de cerdo + 16 g de guiso)**	60,00	60,00	**Porción Total 64 g (46 g de cerdo + 18 g de guiso)**	70,00	70,00	**Porción Total 73 g (53 g de cerdo + 20 g de guiso)**
		Cebolla cabezona, cruda	4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		7,37	7,00		8,42	8,00	
		Tomate, crudo	5,00	4,00		6,25	5,00		7,50	6,00		10,00	8,00		12,50	10,00	
		Cilantro, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		0,70	0,70	
		Orégano, molido	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		2,11	2,00		4,21	4,00		5,26	5,00		5,26	5,00	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,00	5,00		5,00	5,00		8,00	8,00		10,00	10,00		10,00	10,00	
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
FRUTA	**PERA ENTERA**	Pera, cruda	94,12	80,00	**94 g**	129,41	110,00	**129 g**	129,41	110,00	**129 g**	141,18	120,00	**141 g**	141,18	120,00	**141 g**

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 .

PERA ENTERA

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

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



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 (LÁCTEOS)	SORBETE DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	52,63	40,00	200cc	52,63	40,00	200cc	52,63	40,00	200cc	52,63	40,00	220cc	52,63	40,00	220cc
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	

ALIMENTO PROTEICO	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	20,00	20,00	**71 g**	30,00	30,00	**100 g**	30,00	30,00	**100 g**	40,00	40,00	**131 g**	40,00	40,00	**135 g**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,71	4,00		5,88	5,00		5,88	5,00		7,06	6,00		8,24	7,00	
		Zapallo, crudo	6,15	4,00		7,69	5,00		7,69	5,00		9,23	6,00		10,77	7,00	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	4,44	4,00		5,56	5,00		5,56	5,00		6,67	6,00		7,78	7,00	
		Tomate, crudo	5,00	4,00		6,25	5,00		6,25	5,00		7,50	6,00		8,75	7,00	
		Cebolla junca, tallos, cruda	10,00	4,00		12,50	5,00		12,50	5,00		17,50	7,00		17,50	7,00	
		Ajo, crudo	0,21	0,20		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Sal	0,20	0,20		0,40	0,40		0,40	0,40		0,50	0,50		0,70	0,70	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		6,00	6,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69 g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	29,41	20,00	**13 g**	44,12	30,00	**20 g**	44,12	30,00	**20 g**	73,53	50,00	**33 g**	73,53	50,00	**33 g**
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,40	0,40		0,40	0,40	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	
ENSALADA DE VERDURAS	**ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA Y TOMATE**	Lechuga común, cruda	27,27	15,00	**45 g**	27,27	15,00	**45 g**	27,27	15,00	**45 g**	36,36	20,00	**60 g**	36,36	20,00	**60 g**
		Tomate, crudo	18,75	15,00		18,75	15,00		18,75	15,00		25,00	20,00		25,00	20,00	
		Aguacate Hass, Crudo	23,44	15,00		23,44	15,00		23,44	15,00		31,25	20,00		31,25	20,00	
		Limón, crudo	2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00	
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,30	0,30		0,40	0,40	

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.

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

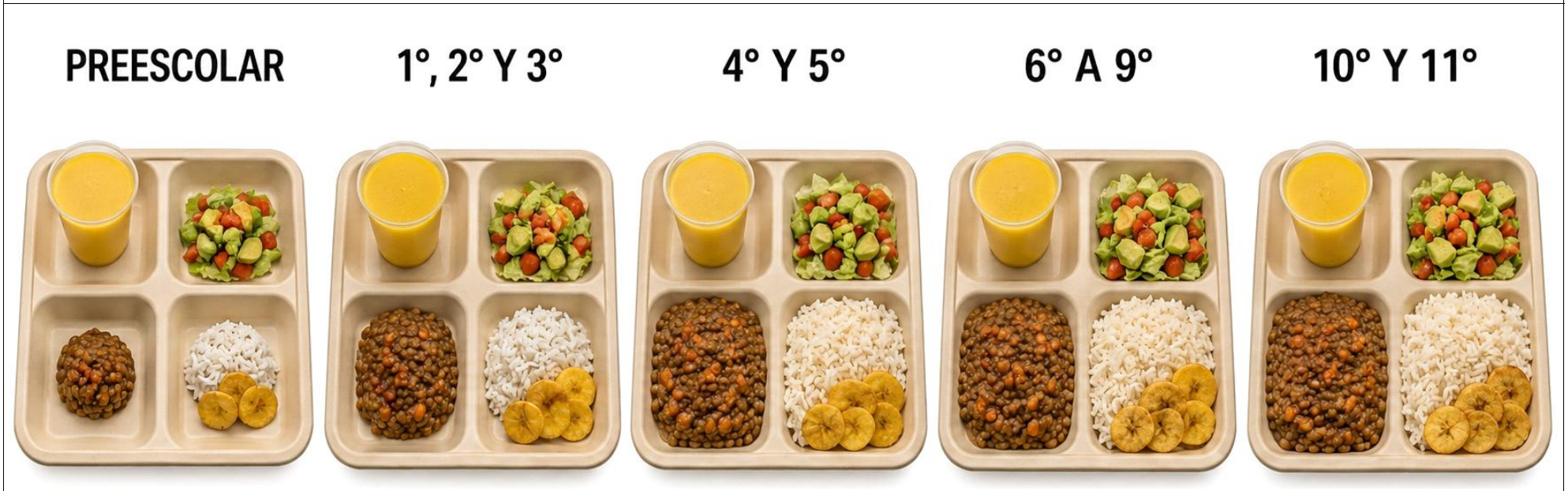
1. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar finamente la cebolla cabezona.
2. En la olla de preparación, sofreír la cebolla en aceite previamente caliente hasta obtener una apariencia ligeramente transparente.
3. Medir la cantidad de agua requerida para la preparación. Una vez alcance ebullición, adicionar 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 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. 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 (LÁCTEOS)	**SORBETE DE GUANÁBANA**	Guanábana, cruda	57,14	40,00	**200 cc**	57,14	40,00	**200cc**	57,14	40,00	**200 cc**	57,14	40,00	**220 cc**	57,14	40,00	**220 cc**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE**	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30,00	**40 g**	44,44	40,00	**54 g**	55,56	50,00	**68 g**	72,22	65,00	**85 g**	94,44	85,00	**109 g**
		Tomate, crudo	12,50	10,00		17,50	14,00		22,50	18,00		25,00	20,00		30,00	24,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Aceite de soya	1,00	1,00		2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00	

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69 g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
	TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO	plátano hartón, maduro, crudo	27,78	20,00	**13 g**	41,67	30,00	**19 g**	41,67	30,00	**19 g**	83,33	60,00	**38 g**	83,33	60,00	**38 g**
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	
FRUTA	**MANDARINA ENTERA**	Mandarina, cruda	114,29	80,00	**114 g**	157,14	110,00	**157 g**	157,14	110,00	**157 g**	157,14	110,00	**157 g**	157,14	110,00	**157 g**

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

SORBETE DE GUANÁBANA

1. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad y por tandas licuar la fruta previamente alistada, despulpada y colada, 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 aptos para alimentos 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 se mantenga en el rango establecido, aplicar medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6 °C.

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE

1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, registrar en el formato correspondiente.
2. Lavar las manos según protocolo establecido.
3. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura, cantidades, etc.
4. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en formato correspondiente.
5. Abrir los huevos uno por uno en un recipiente hondo, agregar la sal y batir.
6. Retirar hojas del tomate (si las tiene). Lavar, desinfectar, quitar impurezas y picar el tomate.
7. En sartén caliente y con aceite agregar los tomates picados, dejar cocer y agregar los huevos batidos, conservar en fuego moderado y revolver constantemente hasta que estén listos los huevos.
8. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en formato correspondiente.
9. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
10. 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.

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.

MANDARINA ENTERA

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

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)
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON LECHE Y QUESO	Leche de vaca, entera, en polvo	20,00	20,00	110 g + 20 g de queso	20,00	20,00	110 g + 20 g de queso	20,00	20,00	110 g + 20 g de queso	20,00	20,00	110 g + 20 g de queso	20,00	20,00	110 g + 20 g de queso
		Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00		30,00	30,00		30,00	30,00		30,00	30,00		30,00	30,00	
		Canela en Polvo	0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Azúcar blanco, granulado	15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00	
		Margarina, con sal	6,00	6,00		6,00	6,00		6,00	6,00		6,00	6,00		6,00	6,00	

	DEDO DE QUESO	Dedo de queso	60,00	60,00	**60 g**	60,00	60,00	**60 g**	60,00	60,00	**60 g**	100,00	100,00	**100 g**	100,00	100,00	**100 g**
		Aceite de soya	4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00		6,00	6,00		6,00	6,00	
FRUTA	**MANZANA ENTERA**	Manzana común cruda	94,12	80,00	**94 g**	129,41	110,00	**129 g**	129,41	110,00	**129 g**	141,18	120,00	**141 g**	141,18	120,00	**141 g**

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

ARROZ CON LECHE, QUESO CUAJADA Y CANELA MOLIDA

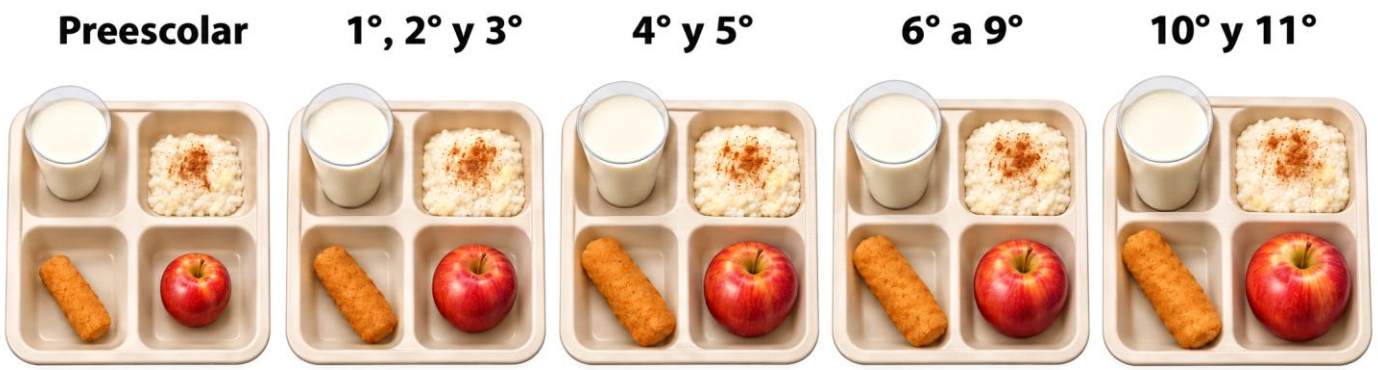
1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de empaques y fecha de vencimiento.
2. Seleccionar y pesar los ingredientes de acuerdo con la formulación establecida.
3. Llevar al fuego la mitad del agua requerida para la preparación. Una vez alcance ebullición, adicionar el arroz previamente seleccionado y cocinar hasta que se encuentre blando y parcialmente hidratado.
4. Mientras el arroz se encuentra en cocción, reconstituir la leche en polvo utilizando la cantidad de agua indicada por el fabricante en el empaque. Mezclar hasta obtener una preparación homogénea y libre de grumos. Verificar las instrucciones del rotulado para determinar si la reconstitución debe realizarse con agua fría o caliente.
5. Adicionar gradualmente la leche reconstituida al arroz cocido, mezclando constantemente para favorecer una distribución uniforme y evitar la formación de grumos o adherencias en el fondo del recipiente.
6. Incorporar el azúcar y la margarina según la formulación establecida, continuando la cocción a fuego bajo y mezclando periódicamente.
7. Cocinar hasta obtener una preparación cremosa, con el arroz completamente cocido y una consistencia homogénea.
8. Cortar o desmenuzar el queso cuajada en trozos pequeños y uniformes.
9. Adicionar el queso cuajada a la preparación y mezclar suavemente para distribuirlo de manera uniforme, evitando deshacer completamente los trozos.
10. Incorporar la canela molida y mezclar uniformemente para distribuir el sabor en toda la preparación.
11. Continuar la cocción durante algunos minutos para favorecer la integración de los ingredientes y alcanzar la temperatura adecuada de servicio.
12. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C, y registrar en el formato correspondiente.
13. Realizar prueba organoléptica verificando color, olor, sabor, textura y apariencia. Registrar los resultados según protocolo establecido por el operador.
14. Estandarizar la porción según grupo de edad o nivel escolar.
15. 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.

DEDO DE QUESO

1. Verificar el estado de los dedos de queso y de sus empaques, teniendo en cuenta fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad. Registrar la inspección en el formato correspondiente.
2. Retirar los dedos de queso con mano limpia y/o pinza desinfectada.
3. Calentar el aceite e incorporar los dedos de queso en pequeñas cantidades para garantizar una cocción uniforme.
4. Freír hasta obtener una superficie dorada y crocante, garantizando que el producto esté completamente caliente en su interior.
5. Retirar y ubicar sobre bandejas limpias, secas y desinfectadas o material absorbente para eliminar exceso de grasa.
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 de escolaridad y distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C y evitando exposición prolongada a temperatura ambiente.

MANZANA ENTERA

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



MENÚ No. 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 (LÁCTEOS)	SORBETE DE MORA	Mora de castilla, cruda	44,44	40,00	200cc	44,44	40,00	200cc	44,44	40,00	200cc	44,44	40,00	220cc	44,44	40,00	220cc
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	ARROZ CON POLLO	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30,00	85 g	61,54	40,00	121 g	76,92	50,00	159 g	92,31	60,00	197 g	107,69	70,00	233 g
		Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00		30,00	30,00		40,00	40,00		50,00	50,00		60,00	60,00	
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Cebolla junca, tallos, cruda	2,50	1,00		5,00	2,00		7,50	3,00		10,00	4,00		12,50	5,00	
		Perejil, crudo	0,33	0,30		0,44	0,40		0,56	0,50		0,67	0,60		0,78	0,70	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,74	0,70		0,84	0,80		1,05	1,00		1,26	1,20	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Tomate, crudo	5,00	4,00		6,25	5,00		7,50	6,00		10,00	8,00		11,25	9,00	
		Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00		3,53	3,00		4,71	4,00		5,88	5,00		7,06	6,00	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,71	4,00		5,88	5,00		8,24	7,00		9,41	8,00		10,59	9,00	
		Arveja verde, cruda	7,50	3,00		10,00	4,00		12,50	5,00		15,00	6,00		17,50	7,00	
		Habichuela, cruda	3,33	3,00		4,44	4,00		5,56	5,00		6,67	6,00		7,78	7,00	
		Orégano, molido	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Achiote, seco	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		7,00	7,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30,00	30,00	23 g	30,00	30,00	23 g	40,00	40,00	30 g	45,00	45,00	34 g	60,00	60,00	45 g
		Sal	0,30	0,30		0,30	0,30		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00	

FRUTA	**BANANO ENTERO**	Banano común, crudo	114,29	80,00	**114 g**	157,14	110,00	**157 g**	157,14	110,00	**157 g**	157,14	110,00	**157 g**	157,14	110,00	**157 g**

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.

ARROZ CON POLLO

Día anterior a la preparación

1. Verificar la cantidad, apariencia, estado del empaque y fecha de vencimiento del 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. Lavar, desinfectar y retirar impurezas, hojas o tallos de las verduras de acuerdo con el procedimiento establecido por el operador. Registrar el proceso en el formato correspondiente.
3. Picar el ajo, la cebolla cabezona, la cebolla junca y el perejil.
4. En una olla llevar la pechuga de pollo a cocción en agua suficiente con el ajo, la sal, la cebolla cabezona, la cebolla junca y el perejil.
5. Cocinar a fuego medio hasta que las pechugas estén completamente cocidas (20-25 minutos).
6. Retirar las pechugas de la olla y dejarlas enfriar ligeramente. Desmecharlas con dos tenedores o en picador de alimentos.
7. Registrar la temperatura final de cocción, asegurando que sea superior a 75°C, según el protocolo.
8. Realizar prueba organoléptica para garantizar sabor, textura y calidad.
9. Picar finamente la cebolla cabezona, cebolla junca, tomate, pimentón y ajo. Cortar la zanahoria en cubos pequeños para facilitar su cocción y favorecer su aceptación por parte de los estudiantes.
9. En un sartén caliente, añadir aceite y el achiote, calentar el aceite y sofreír la cebolla cabezona, cebolla larga y ajo.
10. Adicionar el tomate y el pimentón, continuando la cocción hasta formar un guiso homogéneo.
11. Incorporar la zanahoria, las arvejas, la habichuela, la sal, el orégano y la paprika. Mezclar uniformemente.
12. Adicionar el arroz previamente seleccionado y revisado, mezclando para impregnarlo con el guiso.
13. Incorporar el agua potable caliente según la formulación establecida por el fabricante. Mezclar cuidadosamente para distribuir homogéneamente todos los ingredientes.
14. Cocinar a fuego alto hasta que el líquido alcance el nivel del arroz. Posteriormente reducir a fuego bajo, tapar el recipiente y continuar la cocción hasta obtener un arroz completamente cocido y de textura suelta.
15. Evitar revolver excesivamente durante la cocción para prevenir el rompimiento del grano y la pérdida de textura.
16. Verificar que el pollo se encuentre distribuido homogéneamente en toda la preparación y que no existan zonas frías.
17. Tomar la temperatura final de cocción, garantizando una temperatura mínima de 74 °C en diferentes puntos del recipiente.
18. Realizar prueba organoléptica verificando color, olor, sabor, textura y apariencia.
19. Registrar los controles de calidad y temperatura en los formatos correspondientes.
20. Estandarizar la porción según nivel de escolaridad, garantizando una adecuada distribución de arroz, pollo y verduras en cada ración.
21. Distribuir caliente, garantizando una temperatura mínima de servicio de 60 °C y evitando exposición prolongada a temperatura ambiente.

NOTA TÉCNICA: El arroz con pollo es una preparación de alto riesgo sanitario debido a la combinación de arroz cocido y proteína animal. Una vez finalizada la cocción, debe mantenerse a temperatura segura de servicio (≥60 °C) y evitar recalentamientos múltiples, mezclas con producto frío o permanencias prolongadas a temperatura ambiente. Se recomienda preparar por tandas o baches de acuerdo con la capacidad operativa y la velocidad de distribución para conservar la inocuidad y calidad sensorial del producto.

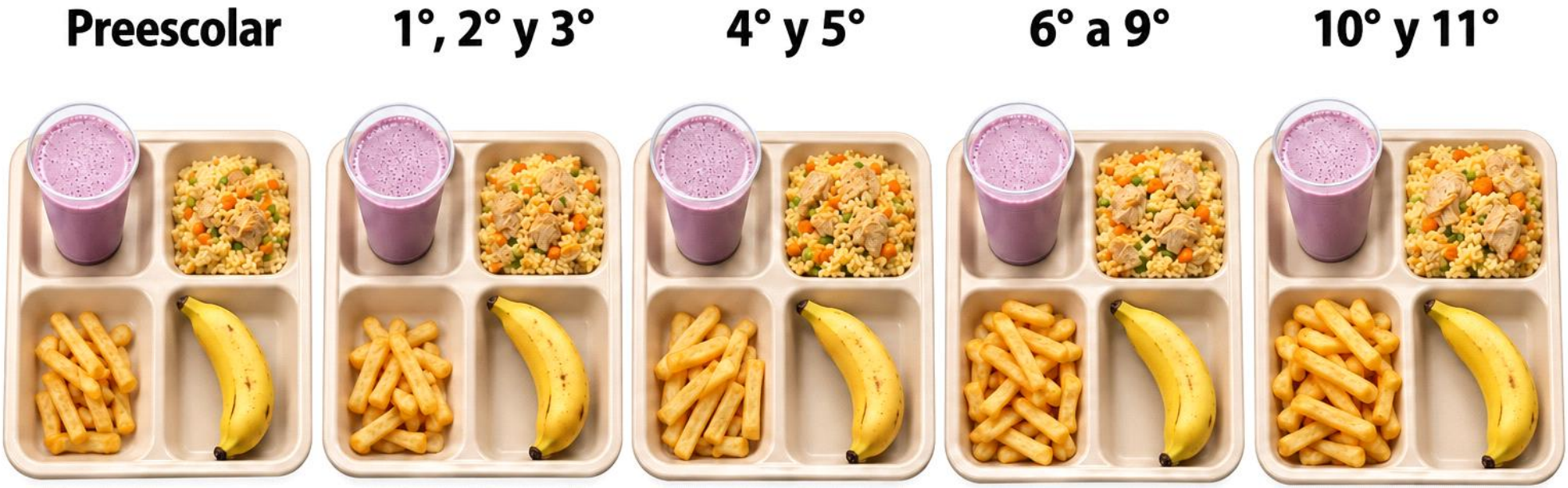
PAPAS A LA FRANCESA

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.

BANANO ENTERO

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 los bananos, evaluando apariencia, color, olor, textura, integridad y cantidad. Registrar la inspección según el procedimiento establecido.
4. Clasificar, lavar y desinfectar los bananos de acuerdo con el protocolo del operador, registrando el proceso en el formato correspondiente.

Estandarizar la porción según el nivel escolar y distribuir la fruta entera.



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 (LÁCTEOS)	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	Maracuyá, cruda	187,50	60,00	200 cc	187,50	60,00	200 cc	187,50	60,00	200 cc	187,50	60,00	220 cc	187,50	60,00	220 cc
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	

ALIMENTO PROTEICO	**HAMBURGUESA DE POLLO APANADO CON QUESO**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30,00	**Pan 60 g + Pollo 26 g + Vegetales 30 g + Queso 20 g**	61,54	40,00	**Pan 60 g + Pollo 35 g + Vegetales 30 g + Queso 20 g**	76,92	50,00	**Pan 60 g + Pollo 49 g + Vegetales 35 g + Queso 20 g**	92,31	60,00	**Pan 60 g + Pollo 66 g + Vegetales 45 g + Queso 20 g**	107,69	70,00	**Pan 60 g + Pollo 78 g + Vegetales 45 g + Queso 20 g**
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,00	5,00		8,00	8,00		15,00	15,00		25,00	25,00		30,00	30,00	
		Huevo de gallina, entero, crudo	2,22	2,00		2,22	2,00		2,22	2,00		3,33	3,00		4,44	4,00	
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		0,70	0,70	
		Aceite de soya	3,00	3,00		3,00	3,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00		20,00	20,00	
		Tomate, crudo	25,00	20,00		25,00	20,00		25,00	20,00		37,50	30,00		37,50	30,00	
		Lechuga común, cruda	18,18	10,00		18,18	10,00		27,27	15,00		27,27	15,00		27,27	15,00	
		Pan de sal regular, horneado	60,00	60,00		60,00	60,00		60,00	60,00		60,00	60,00		60,00	60,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**PAPAS A LA FRANCESA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30,00	30,00	**23 g**	30,00	30,00	**23 g**	40,00	40,00	**30 g**	45,00	45,00	**34 g**	60,00	60,00	**45 g**
		Sal	0,30	0,30		0,30	0,30		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00	

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.

HAMBURGUESA DE POLLO APANADO CON QUESO

Día anterior a la preparación

1. Verificar el estado de los empaques, apariencia, olor, color, fecha de vencimiento y cantidad 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: empaques, fecha de vencimiento, apariencia, olor, textura y cantidad.
2. Retirar la pechuga de pollo del refrigerador y verificar nuevamente su apariencia, textura y cantidad.
3. Cortar la pechuga en filetes delgados y uniformes para facilitar el apanado y el ensamblaje del sándwich.
4. Seleccionar, pesar, pelar y triturar el ajo. Adicionar esta pasta a la pechuga de pollo junto con la sal y la paprika, mezclando para garantizar un marinado uniforme. Dejar reposar por algunos minutos mientras se continúa con la preparación.
5. Lavar y desinfectar los huevos según protocolo establecido por el operador y registrar el proceso en el formato correspondiente.
6. Abrir los huevos en un recipiente aparte y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
7. Verificar la cantidad de harina de trigo y disponerla en un recipiente amplio para facilitar el apanado.
8. Pasar los filetes de pollo previamente marinados por el huevo batido y posteriormente cubrir homogéneamente con harina de trigo.
9. Precalentar suficiente aceite de soya en sartén o freidora. Freír los filetes apanados hasta obtener una superficie dorada y cocción completa interna.
10. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
11. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
12. Mantener el pollo apanado a temperatura mínima de 60 °C durante el proceso de distribución.
13. Estandarizar la porción según nivel escolar para el ensamblaje del sándwich.

PREPARACIÓN DE VEGETALES

1. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar el tomate y la lechuga según protocolo establecido por el operador.
2. Cortar el tomate en rodajas uniformes.
3. Mantener la lechuga en hojas completas, escurridas y secas hasta el momento del ensamblaje.

ENSAMBLAJE DE LA HAMBURGUESA

1. Verificar el estado de los empaques del pan hamburguesa, fecha de vencimiento, apariencia, textura, olor y cantidad. Verificar aleatoriamente el peso de los panes para garantizar el gramaje establecido. Disponer el pan sobre bandejas limpias, secas y desinfectadas utilizando mano limpia o pinza desinfectada.
2. Sobre una porción de pan disponer el filete de pollo apanado caliente, adicionar una loncha de queso doble crema, posteriormente la rodaja de tomate y la hoja de lechuga según la porción previamente estandarizada. Cubrir con otra porción de pan.
3. Ubicar las hamburguesas ensamblados sobre bandejas limpias, secas y desinfectadas, separadas según nivel escolar.
4. Ensamblar por tandas pequeñas para garantizar que los sándwiches no permanezcan más de 20 minutos a temperatura ambiente.
5. Verificar aleatoriamente la temperatura del pollo durante la distribución, garantizando temperaturas no inferiores a 60 °C y registrar en el formato correspondiente.

Nota: El queso doble crema debe adquirirse en presentación tajada o tipo loncha para optimizar los tiempos operativos y garantizar la estandarización de la porción.

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.

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 (LÁCTEOS)	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	Panela	15,00	15,00	**200cc**	15,00	15,00	**200cc**	15,00	15,00	**200cc**	15,00	15,00	**220cc**	15,00	15,00	**220cc**
		Limón, crudo	20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00	
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOLES GUISADOS**	Frijol nima, crudo	20,00	20,00	**65 g**	30,00	30,00	**88 g**	30,00	30,00	**88 g**	40,00	40,00	**118 g**	40,00	40,00	**122 g**
		Zapallo, crudo	7,69	5,00		7,69	5,00		7,69	5,00		9,23	6,00		10,77	7,00	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,88	5,00		5,88	5,00		5,88	5,00		7,06	6,00		8,24	7,00	
		Plátano hartón, verde, crudo	4,41	3,00		4,41	3,00		4,41	3,00		5,88	4,00		7,35	5,00	
		Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00		7,50	3,00		7,50	3,00		10,00	4,00		12,50	5,00	
		Tomate, crudo	3,75	3,00		3,75	3,00		3,75	3,00		7,50	6,00		7,50	6,00	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Sal	0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de Soya	4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00		5,00	5,00	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92g**	50,00	50,00	**115g**	60,00	60,00	**138g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00	

CEREAL ACOMPAÑANTE	**TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO**	plátano hartón, maduro, crudo	27,78	20,00	**13 g plátano maduro + 15 g queso**	41,67	30,00	**19 g plátano maduro + 15 g queso**	41,67	30,00	**19 g plátano maduro + 15 g queso**	83,33	60,00	**38 g plátano maduro + 15 g queso**	83,33	60,00	**38 g plátano maduro + 15 g queso**
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	

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.

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:

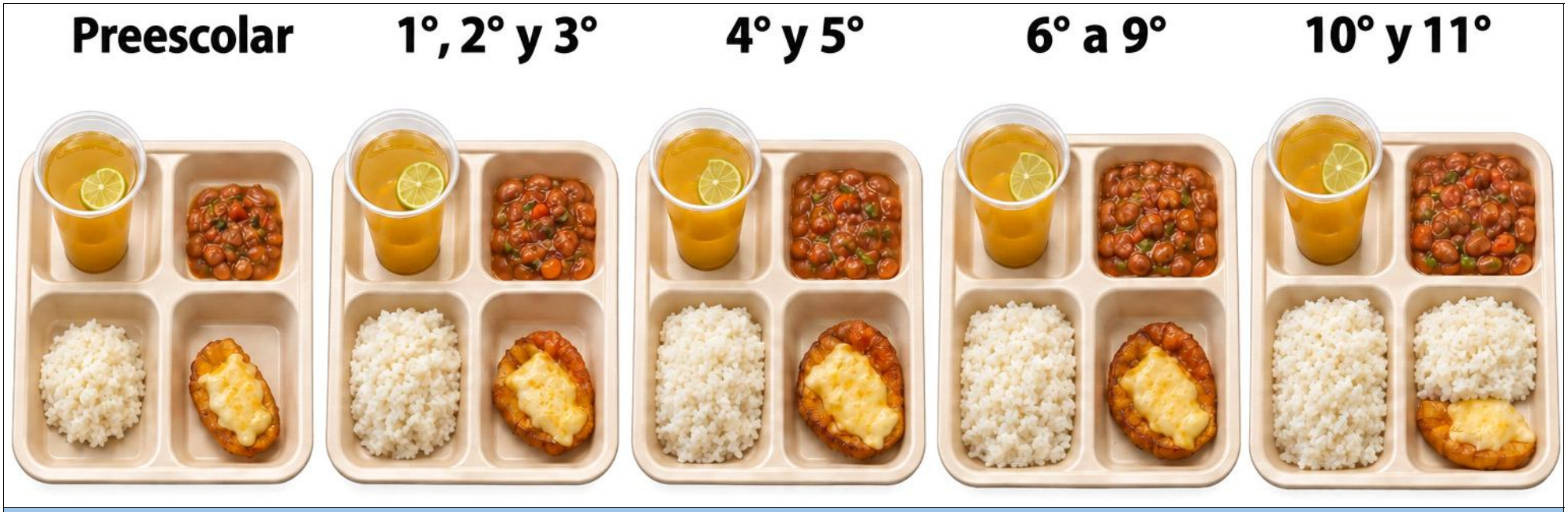
1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento.
2. Escurrir y lavar nuevamente los fríjoles. Llevar a cocción en agua suficiente con sal y paprika hasta que comiencen a ablandar.
3. Seleccionar, pesar, 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.

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.



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 (LÁCTEOS)	SORBETE DE MORA	Mora de castilla, cruda	44,44	40,00	200 cc	44,44	40,00	200 cc	44,44	40,00	200 cc	44,44	40,00	220 cc	44,44	40,00	220 cc
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30,00	45 g	44,44	40,00	61 g	55,56	50,00	77 g	72,22	65,00	95 g	94,44	85,00	121 g
		Cebolla cabezona, cruda	5,26	5,00		7,37	7,00		9,47	9,00		10,53	10,00		12,63	12,00	
		Tomate, crudo	12,50	10,00		17,50	14,00		22,50	18,00		25,00	20,00		30,00	24,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	46g	30,00	30,00	69g	40,00	40,00	92g	50,00	50,00	115g	60,00	60,00	138g
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
FRUTA	MANGO PICADO	Mango Tommy Atkins, crudo	105,26	80,00	80g	144,74	110,00	110 g	144,74	110,00	110 g	177,63	135,00	135 g	177,63	135,00	135 g

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.
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.
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.

MANGO PICADO

1. Verificar el estado de los mangos, evaluando apariencia, color, olor, textura, integridad y cantidad. Registrar la inspección según el procedimiento establecido.
2. Lavar y desinfectar los mangos de acuerdo con el protocolo del operador, registrando el proceso en el formato correspondiente.
3. Pelar y picar el mango en cubos uniformes.
4. Conservar refrigerado hasta el momento de la distribución, garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
5. Estandarizar la porción según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °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 (LÁCTEOS)	**SORBETE DE FRESA**	Fresa, madura, cruda	42,11	40,00		42,11	40,00		42,11	40,00		42,11	40,00		42,11	40,00	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	**200 cc**	13,00	13,00	**200 cc**	13,00	13,00	**200 cc**	15,00	15,00	**220 cc**	15,00	15,00	**220 cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	**CERDO SALTEADO CON VEGETALES**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	30,00	30,00		40,00	40,00		55,00	55,00		70,00	70,00		85,00	85,00	
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00		3,53	3,00		4,71	4,00		5,88	5,00		7,06	6,00	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,71	4,00	**31 g**	5,88	5,00	**41 g**	7,06	6,00	**56 g**	9,41	8,00	**71 g**	11,76	10,00	**87 g**
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00	
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00		30,00	30,00		40,00	40,00		50,00	50,00		60,00	60,00	
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00	**46 g**	3,16	3,00	**69 g**	4,21	4,00	**92 g**	5,26	5,00	**115 g**	6,32	6,00	**138 g**
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00	

CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	**PAPA CHORREADA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30,00	30,00	**30g de papa + 4g de guiso**	40,00	40,00	**40 g de papa + 6 g de guiso**	50,00	50,00	**50 g de papa + 8 g de guiso**	60,00	60,00	**59 g de papa +13 g de guiso**	70,00	70,00	**69 g de papa + 16 g de guiso**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		6,32	6,00		8,42	8,00	
		Tomate, crudo	2,50	2,00		3,75	3,00		5,00	4,00		8,75	7,00		10,00	8,00	
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50	
		Aceite de soya	1,00	1,00		2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00	

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.

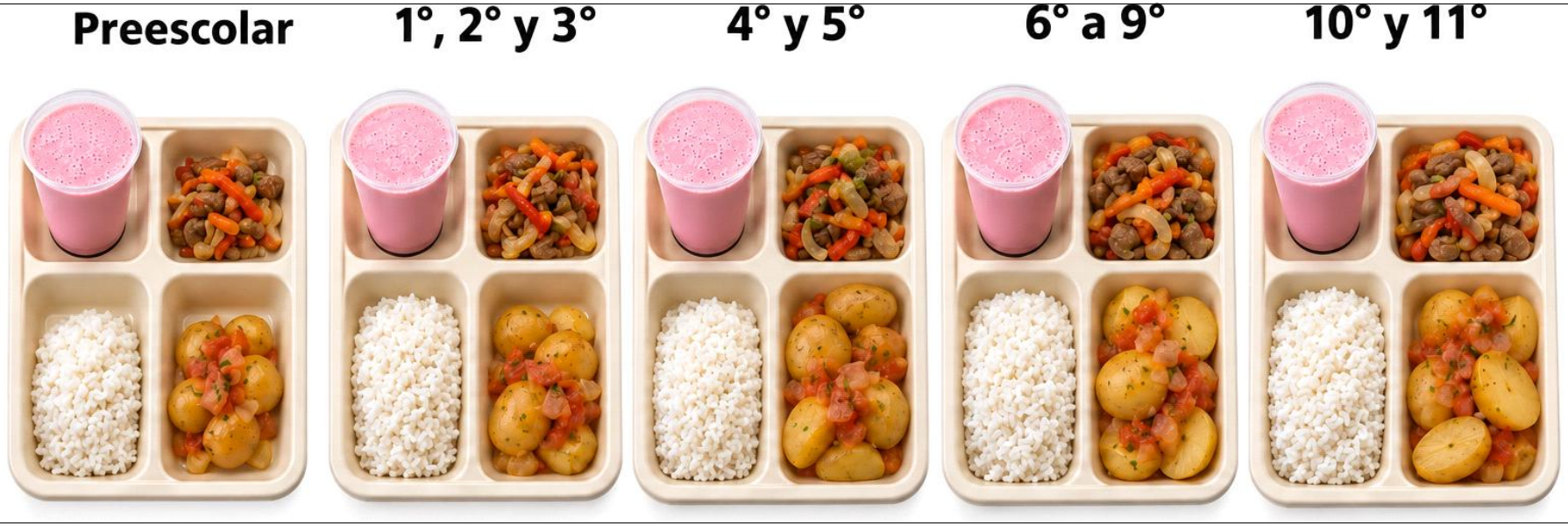
12. Tomar la temperatura final de cocción y registrar en el formato correspondiente.
13. Realizar prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar.
14. Mantener la preparación a temperatura mínima de 60 °C durante la distribución.
15. Estandarizar la porción según nivel escolar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

ARROZ 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.



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 (LÁCTEOS)	**SORBETE DE GUANÁBANA**	Guanábana, cruda	57,14	40,00	**200 cc**	57,14	40,00	**200cc**	57,14	40,00	**200cc**	57,14	40,00	**220cc**	57,14	40,00	**220cc**
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	**CHULETA DE POLLO**	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30,00	**23 g**	61,54	40,00	**31 g**	76,92	50,00	**38 g**	92,31	60,00	**46 g**	107,69	70,00	**54 g**
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1,00		1,44	1,30		1,89	1,70		2,22	2,00		2,56	2,30	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Achiote, seco	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,70	2,70		3,30	3,30		4,00	4,00		4,70	4,70	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92g**	50,00	50,00	**115g**	60,00	60,00	**138g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		2,11	2,00		4,21	4,00		5,26	5,00		5,26	5,00	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,00	5,00		5,00	5,00		8,00	8,00		10,00	10,00		10,00	10,00	
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
FRUTA	**PIÑA PICADA**	Piña, cruda	145,45	80,00	**80 g**	200,00	110,00	**110 g**	200,00	110,00	**110 g**	245,45	135,00	**135 g**	245,45	135,00	**135 g**

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

SORBETE DE GUANÁBANA

1. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad y por tandas licuar la fruta previamente alistada, despulpada y colada, 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 aptos para alimentos 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 se mantenga en el rango establecido, aplicar medidas correctivas inmediatas en caso de que su temperatura sea superior a 6 °C.

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:

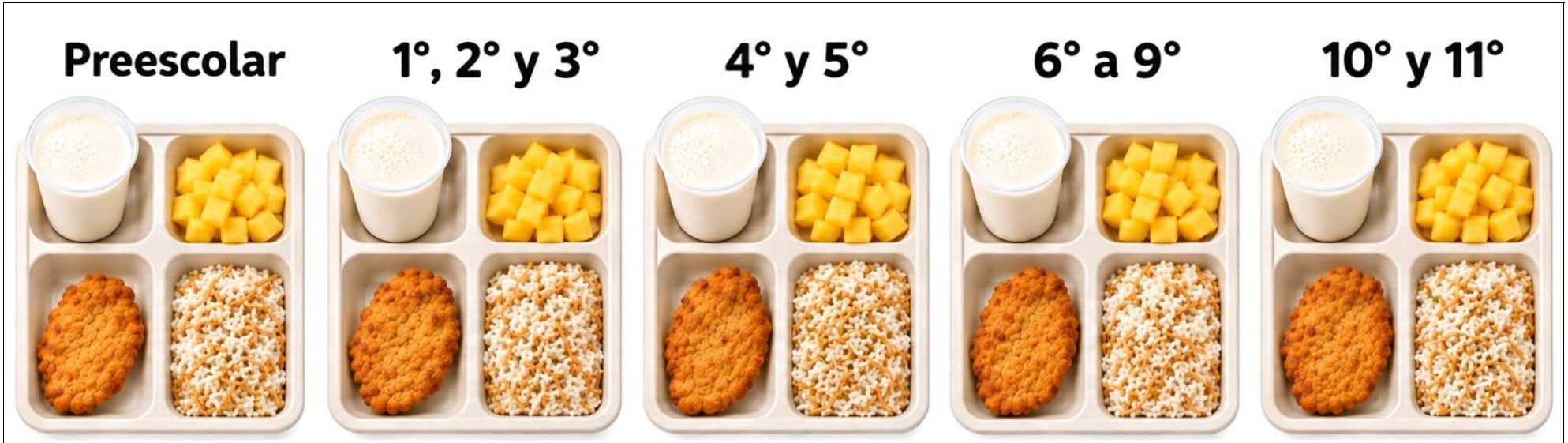
1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar: apariencia, olor, textura, cantidad, integridad de empaques y fecha de vencimiento.
2. Cortar la pechuga de pollo en filetes o porciones uniformes según el gramaje establecido para cada nivel escolar. Realizar el proceso por tandas para evitar 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 .

PIÑA PICADA

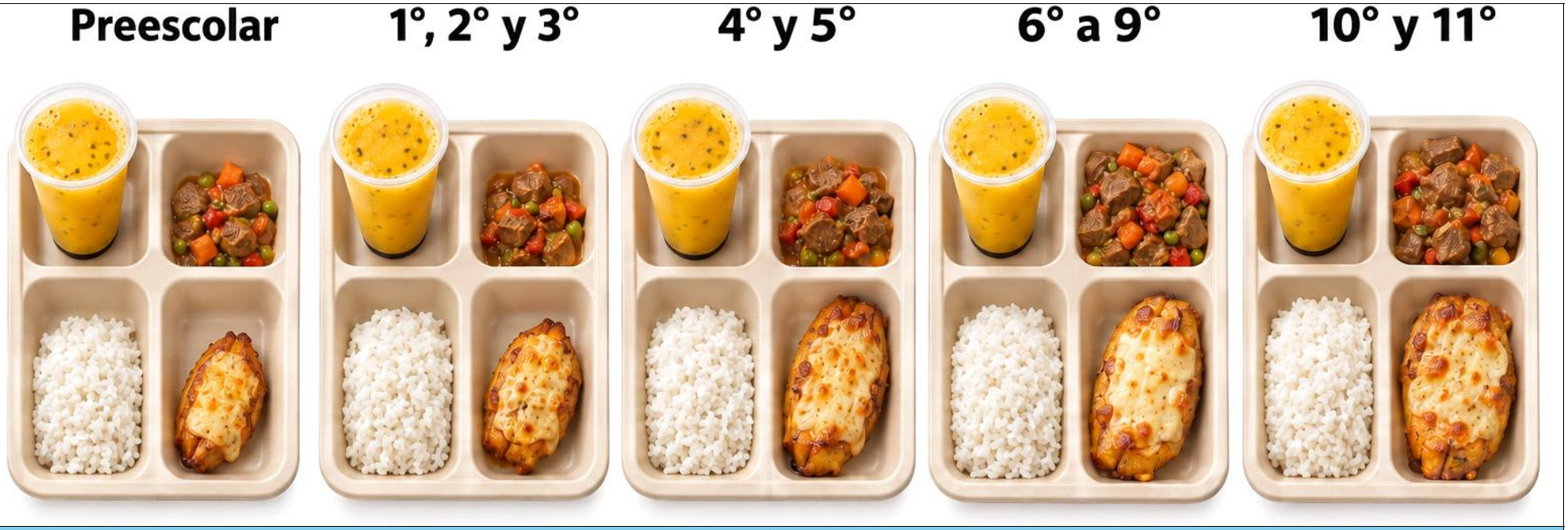
1. Verificar el estado de la piña, evaluando apariencia, color, olor, textura, integridad y cantidad. Registrar la inspección según el procedimiento establecido.
2. Lavar y desinfectar la piña de acuerdo con el protocolo del operador, registrando el proceso en el formato correspondiente.
3. Pelar la piña, retirando la cáscara y el corazón.
4. Picar en cubos uniformes.
5. Conservar refrigerado hasta el momento de la distribución, garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
6. Estandarizar la porción según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.



MENÚ No. 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 (LÁCTEOS)	**JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA**	Maracuyá, cruda	187,50	60,00	**200cc**	187,50	60,00	**200cc**	187,50	60,00	**200cc**	187,50	60,00	**220cc**	187,50	60,00	**220cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES EN TROZOS CON GUISO**	Res, carne magra, cruda	30,00	30,00	**23 g de carne + 10 g de guiso**	40,00	40,00	**31 g de carne + 12 g de guiso**	50,00	50,00	**39 g de carne + 14 g de guiso**	60,00	60,00	**46 g de carne + 16 g de guiso**	70,00	70,00	**54 g de carne + 18 g de guiso**
		Tomate, crudo	6,25	5,00		7,50	6,00		8,75	7,00		10,00	8,00		11,25	9,00	
		Cebolla cabezona, cruda	5,26	5,00		6,32	6,00		7,37	7,00		8,42	8,00		9,47	9,00	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Achiote, seco	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69 g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
	TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	27,78	20,00	**13 g plátano maduro + 15 g queso**	41,67	30,00	**19 g plátano maduro + 15 g queso**	41,67	30,00	**19 g plátano maduro + 15 g queso**	83,33	60,00	**38 g plátano maduro + 15 g queso**	83,33	60,00	**38 g plátano maduro + 15 g queso**
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	

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.
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 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.



MENÚ 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 (LÁCTEOS)	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	53,33	40,00	200 cc	53,33	40,00	200 cc	53,33	40,00	200 cc	53,33	40,00	220cc	53,33	40,00	220cc
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	20,00	20,00	71 g	30,00	30,00	100 g	30,00	30,00	100 g	40,00	40,00	131 g	40,00	40,00	135 g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,71	4,00		5,88	5,00		5,88	5,00		7,06	6,00		8,24	7,00	
		Zapallo, crudo	6,15	4,00		7,69	5,00		7,69	5,00		9,23	6,00		10,77	7,00	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	4,44	4,00		5,56	5,00		5,56	5,00		6,67	6,00		7,78	7,00	
		Tomate, crudo	5,00	4,00		6,25	5,00		6,25	5,00		7,50	6,00		8,75	7,00	
		Cebolla junca, tallos, cruda	10,00	4,00		12,50	5,00		12,50	5,00		17,50	7,00		17,50	7,00	
		Ajo, crudo	0,21	0,20		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Sal	0,20	0,20		0,40	0,40		0,40	0,40		0,50	0,50		0,70	0,70	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		6,00	6,00	

CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO CON PAPA CRIOLLA**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46g**	30,00	30,00	**69 g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	14,29	14,29		21,43	21,43		28,57	28,57		35,71	35,71		42,86	42,86	
		Cebolla cabezona, cruda	2,22	2,11		3,33	3,16		4,43	4,21		5,54	5,26		6,65	6,32	
		Perejil, crudo	0,56	0,50		0,83	0,75		1,11	1,00		1,39	1,25		1,67	1,50	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	
ENSALADA DE VERDURAS	**ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, MAIZ Y MANZANA**	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	**35 g**	10,00	10,00	**40 g**	10,00	10,00	**40 g**	15,00	15,00	**60 g**	15,00	15,00	**60 g**
		Manzana común cruda	11,76	10,00		11,76	10,00		11,76	10,00		17,65	15,00		17,65	15,00	
		Lechuga común, cruda	18,18	10,00		18,18	10,00		18,18	10,00		27,27	15,00		27,27	15,00	
		Aguacate Hass, Crudo	7,81	5,00		15,63	10,00		15,63	10,00		23,44	15,00		23,44	15,00	
		Limón, crudo	4,00	2,00		4,00	2,00		6,00	3,00		6,00	3,00		10,00	5,00	
		Vinagre	1,00	1,00		1,00	1,00		2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00	
		Cilantro, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50	
		Sal	0,10	0,10		0,10	0,10		0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

SORBETE DE GUAYABA

1.. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad y por tandas licuar la fruta previamente lavada, alistada y colada, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme; posteriormente colar la mezcla para retirar semillas y residuos fibrosos de la guayaba.
2. Realizar prueba de calidad organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
3. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos aptos para alimentos 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.
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.

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

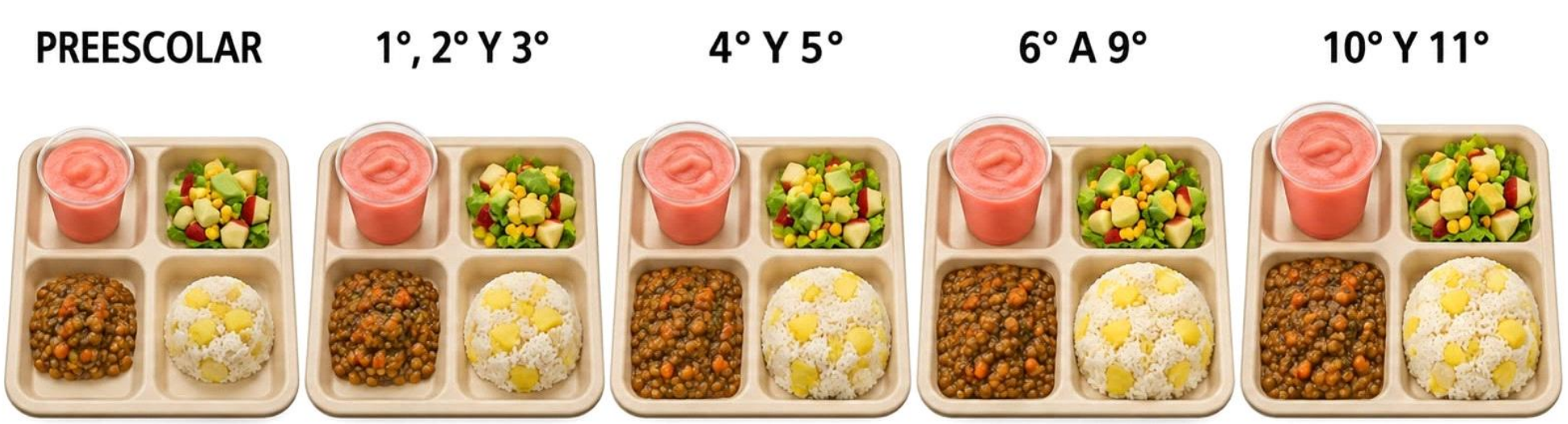
1. Verificar el estado de todos los ingredientes a utilizar, teniendo en cuenta apariencia, olor, textura, color, cantidad y fecha de vencimiento.
2. Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la papa.
3. Lavar, pelar y rallar el zapallo y la zanahoria.
4. Lavar, retirar el pedúnculo y picar el tomate en 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 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 DE AGUACATE, LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA

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 manzana, el limón y el cilantro. Seleccionar, lavar y desinfectar externamente el aguacate. Registrar los procesos de desinfección en el formato correspondiente.
3. Verificar el estado del maíz tierno enlatado, revisando integridad del envase, fecha de vencimiento y características organolépticas. Abrir el envase, escurrir el líquido de cobertura y reservar el maíz para su incorporación a la ensalada.
4. Retirar las hojas externas deterioradas de la lechuga, deshojarla y trocearla. Retirar el corazón y las semillas de la manzana y picarla en cubos pequeños. Partir el limón y extraer su jugo. Picar finamente el cilantro. Abrir el aguacate, retirar la semilla y cortar la pulpa en cubos uniformes.
5. Mezclar la manzana con una parte del jugo de limón para disminuir su oxidación. Mezclar el aguacate con otra parte del jugo de limón para minimizar el pardeamiento.
6. Preparar el aderezo mezclando el aceite de soya, el vinagre, el jugo de limón restante y la sal.
7. En un recipiente limpio y desinfectado, mezclar la lechuga, el maíz cocido y enfriado, la manzana, el aguacate y el cilantro. Adicionar el aderezo y mezclar suavemente para evitar el deterioro del aguacate.
8. Conservar la ensalada refrigerada hasta el momento de la distribución.
9. Al inicio del servicio verificar que la temperatura de la ensalada sea máximo de 6 °C, realizar la prueba organoléptica y registrar en el formato correspondiente.
10. Estandarizar 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. Realizar la distribución por tandas o baches y registrar las verificaciones de temperatura según el protocolo establecido.



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 (LÁCTEOS)	**JUGO DE LULO EN AGUA**	Lulo, crudo	100,00	60,00	**200cc**	100,00	60,00	**200cc**	100,00	60,00	**200cc**	100,00	60,00	**220cc**	100,00	60,00	**220cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30,00	**45 g**	44,44	40,00	**61 g**	55,56	50,00	**77 g**	72,22	65,00	**95 g**	94,44	85,00	**121 g**
		Cebolla cabezona, cruda	5,26	5,00		7,37	7,00		9,47	9,00		10,53	10,00		12,63	12,00	
		Tomate, crudo	12,50	10,00		17,50	14,00		22,50	18,00		25,00	20,00		30,00	24,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00	
CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92g**	50,00	50,00	**115g**	60,00	60,00	**138g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
	TORTAS DE PAPA, BRÓCOLI Y QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,11	10,00	**29 g**	27,78	25,00	**57 g**	27,78	25,00	**60 g**	33,33	30,00	**77 g**	48,89	44,00	**99 g**
		Brócoli, crudo	17,50	7,00		30,00	12,00		30,00	12,00		37,50	15,00		50,00	20,00	
		Huevo de gallina, entero, crudo	2,22	2,00		3,89	3,50		5,56	5,00		8,89	8,00		8,89	8,00	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	1,00	1,00		2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5,00	5,00		10,00	10,00		10,00	10,00		15,00	15,00		20,00	20,00	
		Perejil, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,89	0,80	
		Cebolla cabezona, cruda	1,05	1,00		2,11	2,00		2,11	2,00		2,11	2,00		3,16	3,00	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,40	0,40		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		4,00	4,00		4,00	4,00		6,00	6,00		6,00	6,00	
FRUTA	**MANZANA ENTERA**	Manzana común cruda	94,12	80,00	**94 g**	129,41	110,00	**129 g**	129,41	110,00	**129 g**	141,18	120,00	**141 g**	141,18	120,00	**141 g**

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.

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.

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.

TORTAS DE PAPA Y BRÓCOLI

1. Limpiar y desinfectar superficies, equipos, utensilios y ambiente según protocolo establecido por el operador, 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, cantidad, etc.
4. Seleccionar, pesar, lavar y pelar la papa, junto con el brócoli. Lavar y desinfectar los huevos según procedimiento establecido por el operador, registrar en formato correspondiente.
5. Seleccionar, pesar, lavar, pelar y picar en cuadritos finamente el ajo, la cebolla y el perejil, dejar refrigerado.
6. En una olla con abundante agua en ebullición, añadir las papas. Dejar hervir durante 10-15 minutos, o hasta que estén blandas pero firmes. Escurrir y dejar enfriar ligeramente. Posteriormente en una olla con abundante agua en ebullición, añadir el brocoli, dejar hervir durante 10-15 minutos, o hasta que este blando.
7. En un recipiente añadir la papa, el brócoli y macerar o trocear hasta tener una consistencia semiblanda, Agregar la harina de trigo, la sal, la paprika, el ajo, la cebolla, el perejil que ya previamente estaban picados y el queso rallado en el contenido de los huevos, bata con una cuchara o cucharón la mezcla anterior añadiendo agua hasta obtener una masa de consistencia ligera.
8. Calentar el aceite a temperatura media- alta en un sartén. Tomar porciones de la mezcla con una cuchara y freírlas en el aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes.
9. Retirar las porciones fritas y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
10. Estandarizar el tamaño de las porciones según nivel escolar con ayuda de la gramera y servir con cuchara determinada durante el proceso de estandarización o con mano limpia de acuerdo a protocolo.

QUESO RALLADO

1. Lavar y desinfectar el empaque del queso verificando que este no se encuentre roto o perforado, registrar en formato correspondiente.
2. Cortar el queso en trozos grandes para facilitar el proceso de rallado. Rallar con rallador limpio y desinfectado y disponer entre recipiente limpio y desafectado, llevar a refrigeración hasta el momento de ser mezclado con los ingredientes indicados anteriormente.
3. Hacer prueba organoléptica según protocolo establecido por el operador y registrar. Al inicio del servicio tomar la temperatura y verificar que esta se encuentre no mayor a 6°.

MANZANA ENTERA

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



MENÚ No. 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 (LÁCTEOS)	**SORBETE DE MARACUYÁ Y MANGO**	Maracuyá, cruda	62,50	20,00	**200cc**	62,50	20,00	**200cc**	62,50	20,00	**200cc**	62,50	20,00	**220cc**	62,50	20,00	**220cc**
		Mango Tommy Atkins, crudo	26,32	20,00		26,32	20,00		26,32	20,00		26,32	20,00		26,32	20,00	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	**ALBONDIGAS DE CERDO EN SALSA CRIOLLA**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	30,00	30,00	**23 g de albondiga + 12 g de salsa**	40,00	40,00	**30 g de albondiga + 14 g de salsa**	50,00	50,00	**38 g de albondiga + 16 g de salsa**	60,00	60,00	**46 g de albondiga + 18 g de salsa**	70,00	70,00	**53 g de albondiga + 20 g de salsa**
		Cebolla cabezona, cruda	4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00		7,37	7,00		8,42	8,00	
		Tomate, crudo	5,00	4,00		6,25	5,00		7,50	6,00		10,00	8,00		12,50	10,00	
		Cilantro, crudo	0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50		0,56	0,50	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		0,70	0,70	
		Orégano, molido	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46g**	30,00	30,00	**69g**	40,00	40,00	**92g**	50,00	50,00	**115g**	60,00	60,00	**138g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,00	5,00		5,00	5,00		8,00	8,00		10,00	10,00		10,00	10,00	
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
FRUTA	**PIÑA PICADA**	Piña, cruda	145,45	80,00	**80 g**	200,00	110,00	**110 g**	200,00	110,00	**110 g**	245,45	135,00	**135 g**	245,45	135,00	**135 g**

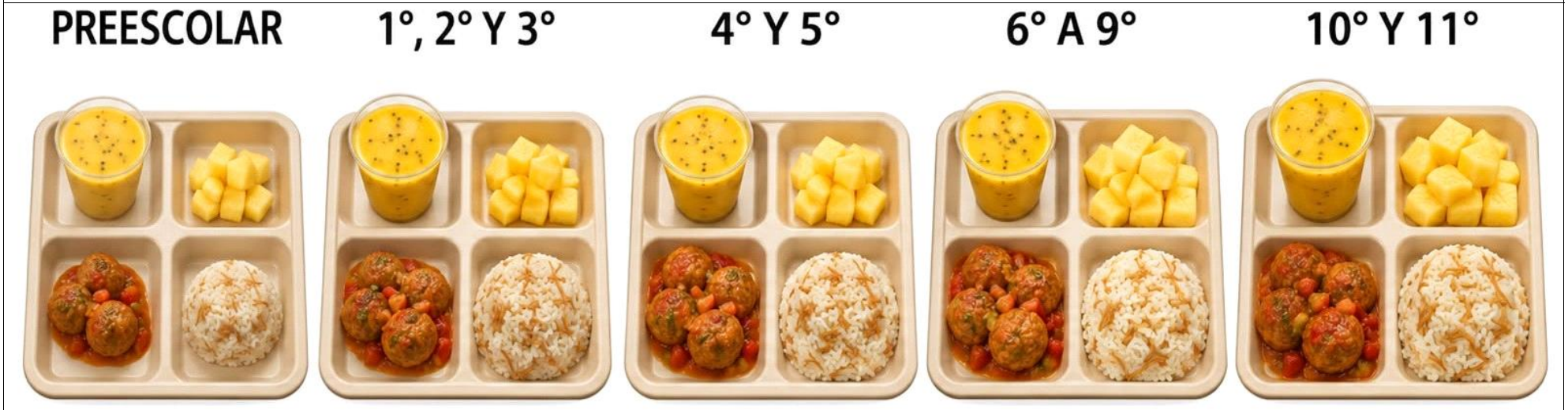
PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SORBETE DE MARACUYÁ Y MANGO 1. En el caso del mango, verificar que presente un adecuado estado de maduración, evidenciando características sensoriales propias de la fruta madura. 2. Seleccionar, pesar, lavar y desinfectar los mangos y maracuyás, registrar los procesos en el formato correspondiente. Pelar los mangos y cortar en trozos. Extraer la pulpa de maracuyá y separar las semillas según sea necesario. 3. Medir la cantidad total de agua según el volumen establecido por nivel de escolaridad y por tandas licuar la pulpa de maracuyá, el mango previamente alistado, la leche en polvo y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia uniforme. 4. Colar la mezcla para retirar fibras o semillas, realizar prueba organoléptica y registrar los resultados en el formato correspondiente. 5. Refrigerar la bebida en jarras o recipientes plásticos aptos para alimentos hasta alcanzar una temperatura entre 2 °C y 6 °C. 6. Garantizar que la preparación tenga una temperatura entre 2 °C y 6 °C antes de iniciar la distribución, registrar en el formato correspondiente. 7. Estandarizar el tamaño de la porción según el nivel escolar y servir por baches o tandas, evitando que la bebida permanezca más de 20 minutos a temperatura ambiente. Tomar y registrar aleatoriamente la temperatura durante la distribución. Si supera los 6 °C, aplicar medidas correctivas inmediatas.
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 .

PIÑA PICADA

1. Verificar el estado de la piña, evaluando apariencia, color, olor, textura, integridad y cantidad. Registrar la inspección según el procedimiento establecido.
2. Lavar y desinfectar la piña de acuerdo con el protocolo del operador, registrando el proceso en el formato correspondiente.
3. Pelar la piña, retirando la cáscara y el corazón.
4. Picar en cubos uniformes.
5. Conservar refrigerado hasta el momento de la distribución, garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.
6. Estandarizar la porción según el nivel escolar y distribuir garantizando una temperatura entre 2 °C y 6 °C.



MENÚ No. 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 (LÁCTEOS)	**JUGO DE MORA EN AGUA**	Mora de castilla, cruda	66,67	60,00	**200 cc**	66,67	60,00	**200 cc**	66,67	60,00	**200 cc**	66,67	60,00	**220 cc**	66,67	60,00	**220 cc**
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	

ALIMENTO PROTEICO	**LOMO DE CERDO ASADO**	Cerdo lomo o cañón, grasa aproximada 12%, crudo	30,00	30,00	**23 g**	40,00	40,00	**30 g**	50,00	50,00	**38 g**	60,00	60,00	**46 g**	70,00	70,00	**53 g**
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,60	0,60		0,70	0,70	
		Aceite de soya	2,00	2,00		2,00	2,00		2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	**46 g**	30,00	30,00	**69 g**	40,00	40,00	**92 g**	50,00	50,00	**115 g**	60,00	60,00	**138 g**
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
	TAJADA DE PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	27,78	20,00	**13 g plátano maduro + 15 g queso**	41,67	30,00	**19 g plátano maduro + 15 g queso**	41,67	30,00	**19 g plátano maduro + 15 g queso**	83,33	60,00	**38 g plátano maduro + 15 g queso**	83,33	60,00	**38 g plátano maduro + 15 g queso**
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00	

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.

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.

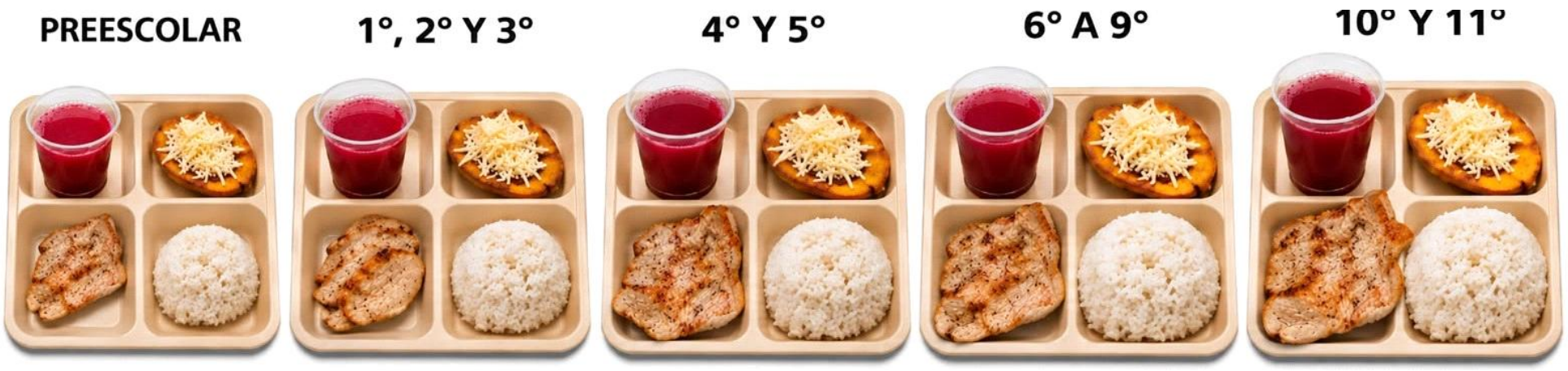
NOTA: Se recomienda realizar la cocción por tandas o baches pequeños para garantizar una cocción homogénea, conservar la jugosidad de la carne y mantener temperaturas seguras durante el proceso. Evitar la permanencia prolongada de la carne cruda o cocida a temperatura ambiente.

ARROZ 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.



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 (LÁCTEOS)	SORBETE DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	52,63	40,00	200cc	52,63	40,00	200cc	52,63	40,00	200cc	52,63	40,00	220cc	52,63	40,00	220cc
		Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00		13,00	13,00		13,00	13,00		15,00	15,00		15,00	15,00	
		Azúcar blanco, granulado	7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00		7,00	7,00	
ALIMENTO PROTEICO	NUGGETS DE POLLO	Pollo Pechuga Carne Sin piel Crudo	46,15	30,00	25 g	61,54	40,00	35 g	76,92	50,00	51 g	92,31	60,00	68 g	107,69	70,00	79 g
		Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1,00		2,22	2,00		4,44	4,00		5,56	5,00		7,78	7,00	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,00	5,00		10,00	10,00		20,00	20,00		30,00	30,00		35,00	35,00	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,71	0,67		0,87	0,83		1,05	1,00		1,23	1,17	
		Achiote, seco	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Sal	0,20	0,20		0,27	0,27		0,33	0,33		0,40	0,40		0,47	0,47	
		Aceite de soya	3,00	3,00		3,00	3,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30,00	30,00	23 g	60,00	60,00	45 g	80,00	80,00	60 g	100,00	100,00	75 g	145,00	145,00	109 g
		Sal	0,30	0,30		0,30	0,30		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		7,00	7,00	

ENSALADA DE VERDURAS	**ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA**	Lechuga común, cruda	27,27	15,00	**45 g**	27,27	15,00	**45 g**	27,27	15,00	**45 g**	36,36	20,00	**60 g**	36,36	20,00	**60 g**
		Mango Tommy Atkins, crudo	19,74	15,00		19,74	15,00		19,74	15,00		26,32	20,00		26,32	20,00	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00		17,65	15,00		17,65	15,00		23,53	20,00		23,53	20,00	
		Limón, crudo	2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00		2,00	1,00	
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,30	0,30		0,40	0,40	

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.

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.

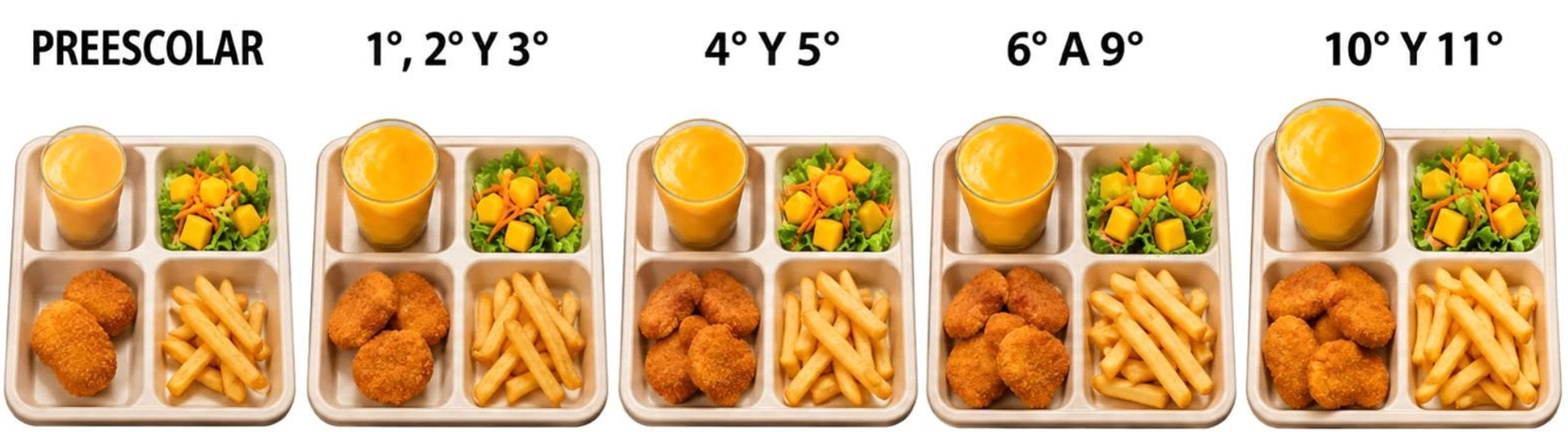
NOTA: Los trozos de pollo deben conservar un tamaño uniforme para garantizar una cocción homogénea y una adecuada estandarización de las porciones. Se recomienda realizar la fritura por tandas o baches pequeños para mantener la temperatura del aceite y la calidad del producto final.

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, 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. 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 (LÁCTEOS)	AGUA DE PANELA CON LIMÓN	Panela	15,00	15,00	200cc	15,00	15,00	200cc	15,00	15,00	200 cc	15,00	15,00	220 cc	15,00	15,00	220 cc
		Limón, crudo	20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		20,00	10,00	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS	Frijol nima, crudo	20,00	20,00	66 g	30,00	30,00	89 g	30,00	30,00	89 g	40,00	40,00	119 g	40,00	40,00	123 g
		Zapallo, crudo	7,69	5,00		7,69	5,00		7,69	5,00		9,23	6,00		10,77	7,00	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,88	5,00		5,88	5,00		5,88	5,00		7,06	6,00		8,24	7,00	
		Plátano hartón, verde, crudo	4,41	3,00		4,41	3,00		4,41	3,00		5,88	4,00		7,35	5,00	
		Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00		7,50	3,00		7,50	3,00		10,00	4,00		12,50	5,00	
		Tomate, crudo	3,75	3,00		3,75	3,00		3,75	3,00		7,50	6,00		7,50	6,00	
		Paprika	0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20		0,20	0,20	
		Ajo, crudo	0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50		0,53	0,50	
		Sal	0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de Soya	4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00		5,00	5,00	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	46 g	30,00	30,00	69 g	40,00	40,00	92 g	50,00	50,00	115 g	60,00	60,00	138 g
		Cebolla cabezona, cruda	2,11	2,00		3,16	3,00		4,21	4,00		5,26	5,00		6,32	6,00	
		Sal	0,20	0,20		0,30	0,30		0,40	0,40		0,50	0,50		0,50	0,50	
		Aceite de soya	2,00	2,00		3,00	3,00		4,00	4,00		4,00	4,00		4,00	4,00	
	PURÉ DE PAPA COMÚN CON QUESO DOBLE CREMA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	44,44	40,00	56 g	66,67	60,00	76 g	77,78	70,00	88 g	88,89	80,00	105 g	111,11	100,00	131 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		6,00	6,00		7,00	7,00	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,00	10,00		10,00	10,00		10,00	10,00		15,00	15,00		20,00	20,00	
		Margarina, con sal	3,00	3,00		3,00	3,00		4,00	4,00		5,00	5,00		5,00	5,00	
		Sal	0,20	0,20		0,20	0,20		0,30	0,30		0,30	0,30		0,40	0,40	

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.

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.

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.



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