**CICLO DE MENÚS 2027**

| | |
|---|---|
| **ENTIDAD TERRITORIAL:** | **Manizales** |
| **MUNICIPIO** | **Manizales** |
| **SEDE EDUCATIVA** | |
| **OPERADOR** | |
| **MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:** | **No** |
| **GRUPO ÉTNICO** | **Sin Pertenencia Étnica** |
| **MODALIDAD DE ATENCIÓN** | Preparada en Sitio / Caliente Transportada |
| **TIPO DE COMPLEMENTO** | Almuerzo |

**SEMANA No. 1**

| **COMPONENTES** | **FRECUENCIA** | **RANGO DE PESOS AL SERVIR** | | | | | **MENÚ No. 1** | **MENÚ No. 2** | **MENÚ No. 3** | **MENÚ No. 4** | **MENÚ No. 5** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **PREESCOLAR (Prejardín, Jardín, Transición)** | **PRIMARIA I (1°, 2°, 3°)** | **PRIMARIA II (4° Y 5°)** | **SECUNDARIA I (6°, 7°, 8° Y 9°)** | **SECUNDARIA II (10° Y 11°)** | | | | | |
| **Alimento proteico** | 4 veces por semana: Carnes<br>1 vez por semana huevo | 50 g - 55 g | 55 g - 60 g | 65 g - 70 g | 75 g - 80 g | 85 g - 90 g | Tiritas de carne de res en salsa | Huevo perico | Pechuga de pollo en cuadritos a la plancha | Carne de cerdo en cuadritos en salsa | Croquetas de pollo |
| **Leguminosas** | 2 veces por semana (leguminosas) | 50 g- 60 g | 60 g - 70 g | 70 g - 80 g | 75 g - 80 | 120 g - 125 g | | Lentejas | | Frijoles | |
| **Cereales** | Todos los días | 55 g - 60 g | 75 g - 85 g | 95 g - 105 g | 125 g - 135 g | 140 g - 145 g | Arroz blanco | Arroz blanco | Arroz con fideos | Arroz blanco | Arroz con fideos |
| **Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal** | Todos los días | 55 g - 62 g | 60 g - 70 g | 85 g - 95 g | 100 g - 110 g | 130 g - 140 g | Papa criolla en cascos | Tajada de plátano maduro | Papa común guisada | Tajada de plátano maduro | Puré de papa con leche y mantequilla |
| **Ensalada o verdura caliente** | Todos los días (verduras) | 50 g- 55 g | 60 g - 65 g | 65 g - 70 g | 70 g - 75 g | 90 g - 95 g | Repollo, zanahoria rayada tomate, sal y limón | Pepino, tomate, sal y limón | Tomate en cuadritos con sal y limón | Zanahoria, pepino, sal y limón | Ensalada Hawaiana (repollo, manzana, piña y crema de leche) |
| **Bebida** | Todos los días (frutas) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | Jugo de guayaba con leche | Jugo de piña | Jugo de mango con leche | Limonada de panela con naranja | Jugo de tomate de árbol con leche |
| **Leche y productos lácteos** | 3 veces por semana | 100 ml | 100 ml | 100 ml | 120 ml | 120 ml | | | | | |
| **Azúcares** | Todos los días | 6g - 8g (En la bebida) | 6g - 8g (En la bebida) | 6g - 8g (En la bebida) | 8g - 10g (En la bebida) | 8g - 10g (En la bebida) | Incluida en la bebida | | | | |
| **Grasas** | Todos los días | 7 ml diario | 9 ml diario | 11 ml diario | 14 ml diario | 16 ml diario | Incluida en las preparaciones | | | | |

**Nutricionista Dietista ETC Manizales**

**Susana Mendoza Vargas**
**TP. 1027956655**

Smona M.

**CICLO DE MENÚS 2027**

| | |
|---|---|
| **ENTIDAD TERRITORIAL:** | **Manizales** |
| **MUNICIPIO** | **Manizales** |
| **SEDE EDUCATIVA** | |
| **OPERADOR** | |
| **MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:** | **No** |
| **GRUPO ÉTNICO** | **Sin Pertenencia Étnica** |
| **MODALIDAD DE ATENCIÓN** | Preparada en Sitio / Caliente Transportada |
| **TIPO DE COMPLEMENTO** | Almuerzo |

**SEMANA No. 2**

| **COMPONENTES** | **FRECUENCIA** | **RANGO DE PESOS AL SERVIR** | | | | | **MENÚ No. 6** | **MENÚ No. 7** | **MENÚ No. 8** | **MENÚ No. 9** | **MENÚ No. 10** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **PREESCOLAR (Prejardín, Jardín, Transición)** | **PRIMARIA I (1°, 2°, 3°)** | **PRIMARIA II (4° Y 5°)** | **SECUNDARIA I (6°, 7°, 8° Y 9°)** | **SECUNDARIA II (10° Y 11°)** | | | | | |
| **Alimento proteico** | 4 veces por semana: Carnes<br>1 vez por semana huevo | 50 g - 55 g | 55 g - 60 g | 65 g - 70 g | 75 g - 80 g | 85 g - 90 g | Pollo en cuadritos a las finas hierbas | Huevo perico | Chuleta de cerdo | Nuggets de pollo | Carne res en cuadritos con hogao |
| **Leguminosas** | 2 veces por semana (leguminosas) | 50 g- 60 g | 60 g - 70 g | 70 g - 80 g | 75 g - 80 | 120 g - 125 g | | Frijoles | | Lentejas | Sancocho |
| **Cereales** | Todos los días | 55 g - 60 g | 75 g - 85 g | 95 g - 105 g | 125 g - 135 g | 140 g - 145 g | Arroz blanco | Arroz blanco | Arroz de fideos | Arroz blanco | Arroz blanco |
| **Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal** | Todos los días | 55 g - 62 g | 60 g - 70 g | 85 g - 95 g | 100 g - 110 g | 130 g - 140 g | Pataconcitos de plátano maduro | Plátano maduro en cuadritos frito | Papas a la francesa | Plátano maduro en cuadritos frito | Papa, plátano, yuca en el sancocho |
| **Ensalada o verdura caliente** | Todos los días (verduras) | 50 g- 55 g | 60 g - 65 g | 65 g - 70 g | 70 g - 75 g | 90 g - 95 g | Ensalada de tomate y pepino | Ensalada de tomate y zanahoria rallada | Tomate y pepino en cubitos | Ensalada de tomate con limón | Tomate en cuadritos, repollo, sal y limón |
| **Bebida** | Todos los días (frutas) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | Jugo de mango con leche | Jugo de lulo | Jugo de guayaba con leche | Jugo de mango | Jugo de tomate con leche |
| **Leche y productos lácteos** | 3 veces por semana | 100 ml | 100 ml | 100 ml | 120 ml | 120 ml | | | | | |
| **Azúcares** | Todos los días | 6g - 8g (En la bebida) | 6g - 8g (En la bebida) | 6g - 8g (En la bebida) | 8g - 10g (En la bebida) | 8g - 10g (En la bebida) | Incluida en la bebida | | | | |
| **Grasas** | Todos los días | 7 ml diario | 9 ml diario | 11 ml diario | 14 ml diario | 16 ml diario | Incluida en las preparaciones | | | | |

**Nutricionista Dietista ETC Manizales**

**Susana Mendoza Vargas**
**TP. 1027956655**

Smona H.

**CICLO DE MENÚS 2027**

| | |
|---|---|
| **ENTIDAD TERRITORIAL:** | **Manizales** |
| **MUNICIPIO** | **Manizales** |
| **SEDE EDUCATIVA** | |
| **OPERADOR** | |
| **MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:** | **No** |
| **GRUPO ÉTNICO** | **Sin Pertenencia Étnica** |
| **MODALIDAD DE ATENCIÓN** | Preparada en Sitio / Caliente Transportada |
| **TIPO DE COMPLEMENTO** | Almuerzo |

**SEMANA No. 3**

| **COMPONENTES** | **FRECUENCIA** | **RANGO DE PESOS AL SERVIR** | | | | | **MENÚ No. 11** | **MENÚ No. 12** | **MENÚ No. 13** | **MENÚ No. 14** | **MENÚ No. 15** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **PREESCOLAR (Prejardín, Jardín, Transición)** | **PRIMARIA I (1°, 2°, 3°)** | **PRIMARIA II (4° Y 5°)** | **SECUNDARIA I (6°, 7°, 8° Y 9°)** | **SECUNDARIA II (10° Y 11°)** | | | | | |
| **Alimento proteico** | 4 veces por semana: Carnes<br>1 vez por semana huevo | 50 g - 55 g | 55 g - 60 g | 65 g - 70 g | 75 g - 80 g | 85 g - 90 g | Pechuga de pollo en cuadritos doarada | Huevo perico | Croquetas de pollo | Chuleta de cerdo | Carne de res en cuadritos con salsa |
| **Leguminosas** | 2 veces por semana (leguminosas) | 50 g- 60 g | 60 g - 70 g | 70 g - 80 g | 75 g - 80 | 120 g - 125 g | | Frijoles | | Lentejas | |
| **Cereales** | Todos los días | 55 g - 60 g | 75 g - 85 g | 95 g - 105 g | 125 g - 135 g | 140 g - 145 g | Arroz de fideos | Arroz blanco | Arroz blanco | Arroz blanco | Arroz blanco |
| **Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal** | Todos los días | 55 g - 62 g | 60 g - 70 g | 85 g - 95 g | 100 g - 110 g | 130 g - 140 g | Papa guisada | Tajada de plátano maduro | Papas a la francesa | Plátano maduro en cuadritos frito | Tajadas de plátano maduro |
| **Ensalada o verdura caliente** | Todos los días (verduras) | 50 g- 55 g | 60 g - 65 g | 65 g - 70 g | 70 g - 75 g | 90 g - 95 g | Ensalada de pepino y Piña en cuadritos con sal y limón | Zanahoria rayada, Tomate, sal y limón | Repollo y zanahoria rayada, cubos de manzana y crema de leche, sal y limón | Pepino, tomate en cubitos, sal y limón | Zanahoria, tomate, cilantro, sal y limón |
| **Bebida** | Todos los días (frutas) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | Jugo de mango con leche | Jugo de piña | Jugo de tomate con leche | Jugo de lulo | Jugo de guayaba con leche |
| **Leche y productos lácteos** | 3 veces por semana | 100 ml | 100 ml | 100 ml | 120 ml | 120 ml | | | | | |
| **Azúcares** | Todos los días | 6g - 8g (En la bebida) | 6g - 8g (En la bebida) | 6g - 8g (En la bebida) | 8g - 10g (En la bebida) | 8g - 10g (En la bebida) | Incluida en la bebida | | | | |
| **Grasas** | Todos los días | 7 ml diario | 9 ml diario | 11 ml diario | 14 ml diario | 16 ml diario | Incluida en las preparaciones | | | | |

**Nutricionista Dietista ETC Manizales**

**Susana Mendoza Vargas**
**TP. 1027956655**

**CICLO DE MENÚS 2027**

| | |
|---|---|
| **ENTIDAD TERRITORIAL:** | **Manizales** |
| **MUNICIPIO** | **Manizales** |
| **SEDE EDUCATIVA** | |
| **OPERADOR** | |
| **MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:** | **No** |
| **GRUPO ÉTNICO** | **Sin Pertenencia Étnica** |
| **MODALIDAD DE ATENCIÓN** | Preparada en Sitio / Caliente Transportada |
| **TIPO DE COMPLEMENTO** | Almuerzo |

**SEMANA No. 4**

| **COMPONENTES** | **FRECUENCIA** | **RANGO DE PESOS AL SERVIR** | | | | | **MENÚ No. 16** | **MENÚ No. 17** | **MENÚ No. 18** | **MENÚ No. 19** | **MENÚ No. 20** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **PREESCOLAR (Prejardín, Jardín, Transición)** | **PRIMARIA I (1°, 2°, 3°)** | **PRIMARIA II (4° Y 5°)** | **SECUNDARIA I (6°, 7°, 8° Y 9°)** | **SECUNDARIA II (10° Y 11°)** | | | | | |
| **Alimento proteico** | 4 veces por semana: Carnes<br>1 vez por semana huevo | 50 g - 55 g | 55 g - 60 g | 65 g - 70 g | 75 g - 80 g | 85 g - 90 g | Pollo en cuadritos cocido | Huevo perico | Chuleta de cerdo | Filete de pollo a las finas hierbas | Torta de carne de res (hamburguesa de res) |
| **Leguminosas** | 2 veces por semana (leguminosas) | 50 g- 60 g | 60 g - 70 g | 70 g - 80 g | 75 g - 80 | 120 g - 125 g | Ajiaco | Lentejas | | Frijoles | |
| **Cereales** | Todos los días | 55 g - 60 g | 75 g - 85 g | 95 g - 105 g | 125 g - 135 g | 140 g - 145 g | Arroz blanco | Arroz blanco | Arroz con fideos | Arroz blanco | Pan de hamburguesa |
| **Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal** | Todos los días | 55 g - 62 g | 60 g - 70 g | 85 g - 95 g | 100 g - 110 g | 130 g - 140 g | Papa común, papa criolla, mazorca | Tajadas de plátano maduro | Pure de papa con mantequilla y leche | Plátano maduro en cuadritos frito | Papa a la francesa |
| **Ensalada o verdura caliente** | Todos los días (verduras) | 50 g- 55 g | 60 g - 65 g | 65 g - 70 g | 70 g - 75 g | 90 g - 95 g | Piña y pepino con sal y limón | Tomate, zanahoria rallada, repollo, sal y limón | Rodajas de tomate con cilantro, sal y limón | Tomate, zanahoria, cilantro, sal y limón | Rodajas de Tomate |
| **Bebida** | Todos los días (frutas) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | 200 ml (60 g - 65 g fruta) | Jugo de mango en leche | Jugo de lulo | Jugo de guayaba con leche | Jugo de mango | Jugo de tomate con leche |
| **Leche y productos lácteos** | 3 veces por semana | 100 ml | 100 ml | 100 ml | 120 ml | 120 ml | | | | | |
| **Azúcares** | Todos los días | 6g - 8g (En la bebida) | 6g - 8g (En la bebida) | 6g - 8g (En la bebida) | 8g - 10g (En la bebida) | 8g - 10g (En la bebida) | Incluida en la bebida | | | | |
| **Grasas** | Todos los días | 7 ml diario | 9 ml diario | 11 ml diario | 14 ml diario | 16 ml diario | Incluida en las preparaciones | | | | |

**Nutricionista Dietista ETC Manizales**

**Susana Mendoza Vargas**
**TP. 1027956655**

Smona M.