Educación

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

Alimentos para Aprender

ENTIDAD TERRITORIAL: **ALCALDIA DE TAURAMENA**

MUNICIPIO	**TAURAMENA**
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	**Ración para Preparar en Sitio**
TIPO DE COMPLEMENTO	**Almuerzo**

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA Gramos /cc					ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
		Preescolar	Primaria 1º2º3º	Primaria 4º 5º	secundaria 6º a 9º	Media	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA A LA PLANCHA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE MOLIDA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	GOULASH DE CANE DE RES	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	TORTILLA DE HUEVO CON QUESO	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE DESMECHADA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE EN CUADRITOS SUDADO CON VERDURAS	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	HUEVO FRITO ENTERO	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	ALBONDIGA DE CARNE MOLIDA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	OMELET DE HUEVO Y QUESO	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	PECHUGA EN SALSA BLANCA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE ASADA CON LIMON Y AJO	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE DESMECHADA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE DE RES EN BISTEC	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	SUDADO DE POLLO Y VERDURAS	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	HUEVO REVUELTO	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	POLLO FRITO	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
CEREALES	MACARRONES EN SALSA BLANCA	60	85	105	135	145	ARROZ , PASTA ,
	ARROZ NIEVE O BLANCO	55	70	90	125	140	ARROZ , PASTA ,
	ARROZ CON PIMENTON ROJO	55	70	90	125	140	ARROZ , PASTA ,
	ARROZ CON CEBOLLA	55	70	90	125	140	ARROZ , PASTA ,
	ESPAGUETTIS SUDADA EN VERDURAS	60	85	105	135	145	ARROZ , PASTA ,
	ARROZ CON PEREJIL	55	70	90	125	140	ARROZ , PASTA ,
	ARROZ VERDE	55	70	90	125	140	ARROZ , PASTA ,
	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA	60	85	105	135	145	ARROZ , PASTA ,
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOSO DEREVIADOSDE CEREAL	PLATANO MADURO ASADO	57	65	85	100	135	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PAPA CRIOLLA COCIDA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PURE DE PAPA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	CASCABEL DE PLATANO VERDE	38	50,1	60,7	72,5	98,9	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	YUCA COCIDA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO	57	65	85	100	135	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	AREPA ASADA CON QUESO	50	60	75	95	120	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PAPA CRIOLLA AL VAPOR CON CILANTRO	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	DEDITOS DE YUCA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	YUCA DORADA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PATACONAS	57	65	85	100	135	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PAN DE QUESO	40	50	50	65	80	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PAPA JULIANA FRITA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITO	57	65	85	100	135	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	TAJADA DE PLATANO VERDE FRITO	38	50,1	60,7	72,5	98,9	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	BOLITAS DE PLATANO MADURO FRITO	57	65	85	100	135	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	REMOLACHA Y ZANAHORIA COCIDAS, ADEREZO DE LIMON	50	60	65	70	90	
	LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA , AGUACATE BAÑANADA EN LIMON	50	60	65	70	90	
	AHUYAMA COCIDA CON QUESO RALLADO	50	60	65	70	90	
	PEPINO GUISADO CON VERDURAS	50	60	65	70	90	
	AGUACATE EN PULPA	50	60	65	70	90	
	SOPA DE VERDURAS	50	60	65	70	90	

Educación

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

Alimentos para Aprender

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MUNICIPIO: TAURAMENA

SEDE EDUCATIVA:

OPERADOR:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

ENSALDA O VERDURA CALIENTES	ENSALADA DE PIÑA, LECHUGA , ESPINACA Y LIMON	50	60	65	70	90	Espinaca, Lechuga común, Lechuga, romana, Repollo morado, Repollo blanco, Rábano, Remolacha, Pepino Cohombro, Pepino de rellenar, Habichuela, Zanahoria, Brocolì, esparragos, cebolla cabezona blanca, cebolla morada, cebolla junco, Apio, tomate , Ahuyama, coliflor , pimentòn verde, pimentòn Rojo , Arveja verde , col , Cilantro , Aguacate, cebolla puerro, calabaza, Berenjena,
	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, APIO, LECHUGA , TOMATE Y CEBOLLA	50	60	65	70	90	
	HABICHUELAS GUISADAS	50	60	65	70	90	
	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE, CEBOLLA Y LIMON	50	60	65	70	90	
	CREMA DE AHUYAMA	50	60	65	70	90	
	VERDURAS CALIENTES BROCOLI, ZANAHORIA, PIMENTON,APIO,TOMATE	50	60	65	70	90	
	ENSALADA LECHUGA, PIÑA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS CON CREMA DE LECHE	50	60	65	70	90	
	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	50	60	65	70	90	
	ENSALADA HABICHUELA, ZANAHORIA, ARVEJA VERDE, TOMATE ,CEBOLLA	50	60	65	70	90	
	ENSALADA DE REMOLACHA CON ADEREZO DE JUGO NARANJA	50	60	65	70	90	
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	50	60	65	70	90	
BEBIDAS	JUGO DE MARACUYA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	Piña, maracuya, Mango, Guanabana, Melòn, Lulo, Tomate de Arbol, Curuba, Nispero, Tamarindo, Mora, Guayaba, Fresa, Papaya, Piña, Sandìa , Pera , Manzana , banano , kiwi,
	JUGO DE PIÑA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE MANZANA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE MORA EN AGUA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ROJO	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE GUANABANA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE PERA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE GUAYABA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE LULO	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE MANGO	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE FRESA MADURA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	120 cc	120 cc	120 cc	150 cc	150 cc	Avena en hojuelas, fécula de maíz, harina de platano, Cebada perlada, Siete granos, arroz, pasta.
	COLADA DE FECULA DE MAIZ	120 cc	120 cc	120 cc	150 cc	150 cc	
	COLADA DE HARINA DE PLATANO	120 cc	120 cc	120 cc	150 cc	150 cc	
	COLADA DE CEBADA PERLADA	120 cc	120 cc	120 cc	150 cc	150 cc	
	COLADA DE SIETE GRANOS	120 cc	120 cc	120 cc	150 cc	150 cc	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORBETE DE BANANO	13 g 100 CC	13 g 100 CC	13 g 100 CC	15,6 g 120 CC	15,6 g 120 CC	Leche de Vaca Entera Pasteurizada ; Leche de Vaca Entera en Polvo , Leche de vaca, descremada, en polvo , Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino; Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema ; Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella ;
	SORBETE DE CURUBA	13 g 100 CC	13 g 100 CC	13 g 100 CC	15,6 g 120 CC	15,6 g 120 CC	
	SORBETE DE MORA	13 g 100 CC	13 g 100 CC	13 g 100 CC	15,6 g 120 CC	15,6 g 120 CC	
	SORBETE DE MANGO	13 g 100 CC	13 g 100 CC	13 g 100 CC	15,6 g 120 CC	15,6 g 120 CC	
	AREPA CON QUESO *	10 g	12 g	30 g	35 g	45 g	
AZUCARES	AZUCAR	6	6	6	8	8	Azùcar blanco granulado, Azúcar morena, granulado, Panela
	PANELA	8	8	8	10	10	
GRASAS	ACEITE VEGETAL	35 cc (semanal)	45 cc (semanal)	55 cc (semanal)	70 cc (semanal)	80 cc (semanal)	Aceite de Maìz, Aceite de Soya , Aceite de Girasol

* Corresponde al gramaje del queso

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA LISTA INTERCAMBIOS		**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 02840**