FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la pechuga de pollo refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Retire la grasa visible, los huesos y los cartílagos de la pechuga. Corte la carne en cubos de tamaño parejo. 4. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 5. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla cabezona y el pimentón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele la cebolla. Retire el tallo y las semillas del pimentón y el pedúnculo (parte verde) del tomate. Pique finamente la cebolla, el pimentón y el tomate. 7. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y macháquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 8. Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Sofría la cebolla, el pimentón y el ajo durante 3 minutos, revolviendo. 9. Agregue el tomate y la sal. Cocine 5 minutos más, revolviendo, hasta formar un guiso. 10. Incorpore los cubos de pechuga y mézclelos con el guiso. Agregue agua potable hasta cubrir la mitad de la carne. 11. Tape la olla y cocine a fuego medio-bajo durante 25 a 30 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue. 12. Verifique que el pollo esté completamente cocido: parta un cubo y compruebe que esté blanco por dentro, sin partes rosadas ni jugos con sangre. 13. Sirva la pechuga guisada con su salsa caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco	A010	19	25	32	48	52	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Parta los fideos en trozos pequeños. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga, los fideos y la sal durante 2 a 3 minutos, revolviendo, hasta que los fideos tomen un color dorado claro (sin quemarlos). 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz con fideos caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Fideos	A072	5	6	8	8	10	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde	B092	59	76	92	110	150	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el plátano verde de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las puntas del plátano, haga un corte a lo largo de la cáscara y retírela completamente. 4. Corte el plátano a lo largo en tiras delgadas (lengüetas) de grosor parejo. 5. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio, sin dejar que humee. 6. Fría las lengüetas por tandas, sin amontonarlas, durante 4 a 5 minutos por cada lado, volteándolas con pinza limpia, hasta que estén doradas. 7. Retírelas y escúrralas sobre una rejilla o papel absorbente. Agregue la sal. 8. Verifique que estén cocidas: deben estar doradas por fuera y blandas por dentro al presionarlas. 9. Sirva las lengüetas de plátano calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco	B099	25	30	35	36	45	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el repollo, el tomate, la zanahoria y el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire las hojas externas dañadas y el tallo central del repollo. Córtelo en tiras finas. 4. Pele la zanahoria, retire las puntas y rállela. 5. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas o cubos pequeños. 6. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 7. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 8. Justo antes de servir, mezcle en un recipiente limpio el repollo, la zanahoria y el tomate. Agregue el jugo de limón y la sal y revuelva con utensilios limpios. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	24	30	30	32	45	
			Zanahoria	B110	21	24	26	30	35	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora	C061	67	67	67	67	67	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la mora de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire los tallos, las hojas y las moras dañadas o con moho. 4. Coloque la mora en la licuadora con una parte del agua potable y licúe hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de mora frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Ponga a hervir agua potable con la canela en una olla. 4. Agregue el arroz y cocine a fuego medio durante 20 a 25 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté blando. 5. Disuelva la leche en polvo en una parte del agua potable tibia, revolviendo hasta que no queden grumos. 6. Agregue la leche y el azúcar al arroz. Cocine a fuego bajo durante 5 a 10 minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue, hasta que espese ligeramente. 7. Verifique que los granos estén completamente blandos y que la mezcla esté espesa y sin grumos. Retire la canela en astilla. 8. Sirva el arroz con leche caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Arroz blanco	A010	10	10	10	11	11	
			Canela		0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No
GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo
MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave los huevos con agua potable justo antes de usarlos y séquelos. No use huevos rotos, sucios o con la cáscara agrietada. 3. Rompa cada huevo en un recipiente pequeño aparte, compruebe que tenga olor y color normales y luego páselo al recipiente donde va a batir. Deseche las cáscaras y lávese las manos. 4. Bata los huevos con la sal hasta que la mezcla quede uniforme. 5. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. 6. Vierta los huevos batidos y revuelva constantemente con una cuchara o paleta. 7. Cocine hasta que no queden partes líquidas ni brillantes; el huevo debe quedar firme. 8. Sirva el huevo caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol	T006	5	8	17	25	40	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Un día antes de la preparación, extienda el frijol en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados e impurezas. Lávelo con agua potable y déjelo en remojo en agua potable, en recipiente tapado y en refrigeración o lugar fresco. 3. El día de la preparación, deseche el agua del remojo y enjuague el frijol con agua potable. 4. Cocine el frijol en olla a presión con agua potable que lo cubra el doble de su altura, durante 30 a 40 minutos después de que empiece a pitar (sin llenar la olla más de dos tercios). Si no tiene olla a presión, cocínelo en olla tapada de 1 ½ a 2 horas, agregando agua caliente si es necesario. 5. Lave y desinfecte el plátano verde, la zanahoria, el tomate y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele el plátano y córtelo en trozos pequeños. Pele la zanahoria, retire las puntas y córtela en cubos pequeños. 7. Retire el pedúnculo del tomate y píquelo. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machúquelo o píquelo finamente. Mida la sal y el achiote indicados. 8. Prepare el guiso: caliente el aceite en una olla a fuego medio y sofría la cebolla larga y el ajo durante 2 minutos. Agregue el tomate, el achiote y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo. 9. Agregue el plátano y la zanahoria al frijol cocido, con el agua de la cocción suficiente para cubrirlos. Cocine a fuego medio durante 15 a 20 minutos. 10. Incorpore el guiso, mezcle y cocine 10 minutos más a fuego bajo, revolviendo para que no se pegue, hasta que espese. 11. Verifique que el frijol, el plátano y la zanahoria estén completamente blandos al presionarlos con una cuchara. 12. Sirva los frijoles calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Plátano hartón, verde	B092	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave la papa con agua potable, frotándola con un cepillo limpio para retirar toda la tierra, y desinféctela de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire los ojos, las partes verdes y las partes dañadas de la papa. Si las papas son grandes, córtelas por la mitad para que se cocinen parejo. 4. Coloque las papas en una olla con poca agua potable (que cubra apenas la mitad de las papas) y la sal de los condimentos. 5. Tape bien la olla y cocine a fuego medio durante 20 a 25 minutos, para que se cocinen con el vapor. 6. Verifique que estén cocidas: al introducir un tenedor deben estar blandas en el centro. 7. Escúrralas. Sirva la papa caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha	B098	25	30	32,5	35	45	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la remolacha, la zanahoria y la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las hojas y la raíz de la remolacha sin retirar la cáscara. Pele la zanahoria y retire las puntas. 4. Cocine la remolacha en agua potable hirviendo durante 30 a 40 minutos y, aparte, la zanahoria durante 15 minutos, hasta que estén blandas al introducir un tenedor. 5. Escúrralas y déjelas enfriar. Retire la cáscara de la remolacha y corte la remolacha y la zanahoria en cubos pequeños. 6. Pele la cebolla, córtela en cubos pequeños y escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 7. Guarde las verduras cocidas en recipiente tapado y refrigerado hasta el momento de mezclar. 8. Mantenga la mayonesa refrigerada después de abierta y sáquela con una cuchara limpia. 9. Justo antes de servir, mezcle la remolacha, la zanahoria y la cebolla con la mayonesa y la sal hasta integrar. 10. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Zanahoria	B110	21	25,2	27,3	29,4	37,8	
			Cebolla cabezona	B027	16	19,2	20,8	22,4	28,8	
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá	C056	188	188	188	188	188	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el maracuyá de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte el maracuyá por la mitad y saque la pulpa con una cuchara limpia. 4. Coloque la pulpa en la licuadora con una parte del agua potable y licúe en pulsos cortos, solo para separar la pulpa de las semillas, sin triturarlas. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de maracuyá frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA _____ **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	Carne de res picada	F099	47	55	63	78	94	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Un día antes de la preparación, extienda la lenteja en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados e impurezas. Lávela con agua potable y déjela en remojo en agua potable, en recipiente tapado y en refrigeración o lugar fresco. 3. El día de la preparación, deseche el agua del remojo y enjuague la lenteja con agua potable. 4. Cocine la lenteja en una olla con agua potable que la cubra el doble de su altura, a fuego medio, durante 20 a 25 minutos, hasta que esté blanda. Agregue agua caliente si es necesario. 5. Mantenga la carne de res refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 6. Retire la grasa visible de la carne y córtela en cubos pequeños. 7. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 8. Lave y desinfecte la papa, la zanahoria, el tomate y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 9. Pele la papa y córtela en cubos pequeños. Pele la zanahoria, retire las puntas y córtela en cubos pequeños. 10. Retire el pedúnculo del tomate y píquelo. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y macháquelo o píquelo finamente. Mida la sal y el achiote indicados. 11. Cocine la carne en una olla con agua potable que la cubra durante 30 minutos, hasta que esté blanda. 12. Prepare el guiso: caliente el aceite en una olla a fuego medio y sofría la cebolla larga y el ajo durante 2 minutos. Agregue el tomate, el achiote y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo. 13. Agregue la papa y la zanahoria a la lenteja cocida, con el agua suficiente para cubrirlas. Cocine a fuego medio durante 15 minutos. 14. Incorpore el guiso y la carne con su caldo. Mezcle y cocine 10 a 15 minutos más a fuego bajo, revolviendo para que no se pegue. 15. Verifique que la lenteja, la papa y la zanahoria estén blandas y que la carne esté completamente cocida, sin partes rojas. 16. Sirva las lentejas con carne calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Lenteja	T026	5	8	17	25	40	
			Papa común o negra	B076	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	5	6	6,5	7	8,5	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO O AL HORNO CON QUESO	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el plátano maduro de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las puntas del plátano, haga un corte a lo largo de la cáscara y retírela completamente. Pártalo en trozos de tamaño parejo. 4. Corte el queso doble crema en tajadas o tiras delgadas. Manténgalo refrigerado hasta usarlo. 5. Precaliente el horno a 180 °C. Derrita la mantequilla y engrase con ella los plátanos y la bandeja. 6. Hornee los plátanos durante 25 a 30 minutos, volteándolos a la mitad del tiempo. Si no hay horno, cocínelos en un sartén tapado a fuego bajo con la mantequilla durante 20 a 25 minutos, volteándolos. 7. Verifique que estén cocidos: la pulpa debe estar blanda al introducir un tenedor. 8. Haga una abertura a lo largo de cada trozo, coloque el queso dentro y vuelva al horno o al sartén tapado 3 a 5 minutos, hasta que el queso se derrita. 9. Sirva el plátano con queso caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Queso tipo doble crema	G021	10	12	30	35	45	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y VINAGRETA	Lechuga	B059	29	33	36	39	50	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la lechuga, el tomate, la cebolla cabezona y el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Separe las hojas de la lechuga y retire las hojas externas dañadas y el tallo. Córtela en tiras finas. 4. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas o cubos pequeños. 5. Pele la cebolla cabezona y córtela en tiras delgadas. Escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 6. Prepare la vinagreta: exprima el limón, cuele el jugo y mézclelo con el vinagre y la sal en un recipiente limpio. 7. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 8. Justo antes de servir, mezcle la lechuga, el tomate y la cebolla. Agregue la vinagreta y revuelva con utensilios limpios. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	24	29	31	34	43	
			Cebolla cabezona	B027	16	20	22	23	30	
			Vinagre	L018	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
			Limón	C044	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	110	110	110	110	110	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la piña de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire la corona, la cáscara y los ojos de la piña. Corte la pulpa en trozos. 4. Coloque la piña en la licuadora con una parte del agua potable y licúe hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de piña frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la pechuga de pollo refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Retire la grasa visible, los huesos y los cartílagos de la pechuga. Corte la carne en cubos de tamaño parejo. 4. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 5. Lave y desinfecte la arveja verde en vaina, la habichuela, la zanahoria, el tomate, la cebolla cabezona y el pimentón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Desgrane la arveja y deseche las vainas. Retire las puntas y las hebras de la habichuela y córtela en trozos de 2 cm. Pele la zanahoria, retire las puntas y córtela en cubos pequeños. 7. Pele la cebolla. Retire el tallo y las semillas del pimentón y el pedúnculo del tomate. Pique la cebolla, el pimentón y el tomate en cubos pequeños. 8. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machúquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 9. Cocine la arveja, la habichuela y la zanahoria en agua potable hirviendo con un poco de la sal durante 10 a 15 minutos, hasta que estén blandas. Escúrralas y resérvelas. 10. Caliente el aceite en una olla a fuego medio y sofría la pechuga durante 5 minutos, revolviendo, hasta que esté sellada por todos los lados. 11. Agregue la cebolla, el pimentón, el ajo, el tomate y el resto de la sal. Revuelva y agregue un poco de agua potable. Tape y cocine a fuego bajo durante 20 minutos. 12. Incorpore la arveja, la habichuela y la zanahoria cocidas. Mezcle y cocine 5 minutos más. 13. Verifique que el pollo esté completamente cocido (blanco por dentro, sin partes rosadas) y que las verduras estén blandas. 14. Sirva el goulash caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Arveja verde con cascara	B019	10	15	17	19	19	
			Habichuela	B052	26	30	33	36	47	
			Zanahoria	B110	27	32	34	36	48	
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	16	23	32	46,4	52,4	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave la papa con agua potable, frotándola con un cepillo limpio para retirar toda la tierra, y desinféctela de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire los ojos, las partes verdes y las partes dañadas de la papa. Pele la papa y córtela en cubos grandes. 4. Ponga a hervir agua potable con la sal de los condimentos. Agregue la papa y cocine tapada a fuego medio durante 20 minutos. 5. Verifique que esté cocida: al presionarla con un tenedor debe deshacerse fácilmente. Escúrrala. 6. Disuelva la leche en polvo en un poco de agua potable caliente, revolviendo hasta que no queden grumos. 7. Derrita la mantequilla a fuego bajo. 8. Triture la papa caliente con un machacador o tenedor limpio hasta que no queden trozos. 9. Incorpore la mantequilla derretida, la leche y la mayonesa. Mezcle hasta obtener un puré suave y uniforme. Si queda muy espeso, agregue un poco de agua potable caliente. 10. Sirva el puré de papa caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Leche entera en polvo	G008	0,91	1,04	1,17	1,56	1,95	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón	C044	30	30	30	30	30	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Revise que la panela esté limpia, seca y sin hongos ni insectos. Pártala en trozos pequeños o ráspela. 3. Disuelva la panela en una parte del agua potable caliente, revolviendo hasta que no queden trozos. Cuélela y déjela enfriar. 4. Lave y desinfecte el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 5. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 6. Mezcle el agua de panela fría con el jugo de limón y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Revuelva bien. 7. Verifique que la limonada tenga color, olor y sabor normales y que la panela esté completamente disuelta. 8. Sirva la limonada fría, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgala tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Panela	K033	6	6	6	7	7	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Revise que la avena esté seca, sin grumos, insectos ni olores extraños. 3. Disuelva la avena en una parte del agua potable fría, revolviendo para que no se formen grumos. 4. Ponga a hervir el resto del agua potable en una olla. Agregue la avena disuelta revolviendo constantemente y cocine a fuego medio durante 8 a 10 minutos. 5. Disuelva la leche en polvo en una parte del agua potable tibia, revolviendo hasta que no queden grumos. 6. Agregue la leche y el azúcar a la colada. Cocine a fuego bajo durante 5 minutos más, revolviendo constantemente para que no se pegue. 7. Verifique que la colada esté espesa, sin grumos y que haya hervido completamente. 8. Sirva la colada caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	8	9,6	9,6	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Carne de res molida magra	F099	47	55	63	78	94	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la carne molida refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Lave y desinfecte el tomate y la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Pele la cebolla y píquela finamente. Retire el pedúnculo del tomate, pélelo (sumérjalo 1 minuto en agua hirviendo para que la cáscara salga fácil), retire las semillas y córtelo en trozos. 5. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machàquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 6. Caliente una parte del aceite en una olla a fuego medio. Agregue la carne molida y cocínela revolviendo y desmoronándola con cuchara durante 10 minutos, hasta que cambie de color por completo. 7. Agregue la cebolla y el ajo y sofría 3 minutos. Incorpore el tomate y una parte de la sal; tape y cocine a fuego suave durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta formar la salsa. Si se seca, agregue un poco de agua potable. 8. Verifique que la carne esté completamente cocida: sin partes rojas o rosadas. 9. Ponga a hervir agua potable abundante con el resto de la sal y del aceite. Agregue el espagueti, revuelva para que no se pegue y cocine de 8 a 10 minutos, hasta que esté blando. 10. Escurra el espagueti e incorpórelo a la salsa de carne. Mezcle bien. 11. Sirva el espagueti con carne caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Tomate de guiso	B103	3	3,1	4	4,8	5	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta espaguetti	A072	26	37	46	60	64	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave la papa con agua potable, frotándola con un cepillo limpio para retirar toda la tierra, y desinféctela de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire los ojos, las partes verdes y las partes dañadas de la papa. Corte cada papa con cáscara en cascos (gajos) de tamaño parejo. 4. Cocine los cascos en agua potable hirviendo con la sal de los condimentos durante 8 a 10 minutos, hasta que estén apenas blandos. Escúrralos y déjelos secar. 5. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio, sin dejar que humee. 6. Fría los cascos por tandas, sin amontonarlos, volteándolos con pinza limpia, durante 6 a 8 minutos, hasta que estén dorados y crocantes. 7. Retírelos y escúrralos sobre una rejilla o papel absorbente. 8. Verifique que estén cocidos: dorados por fuera y blandos por dentro. 9. Sirva los cascos de papa calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	4	4,5	7	9	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro	B077	33	40	42	45	60	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el pepino, el tomate y el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire las puntas del pepino, pélelo y córtelo en rodajas delgadas. 4. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas. 5. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 6. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 7. Justo antes de servir, mezcle el pepino y el tomate en un recipiente limpio. Agregue el jugo de limón y la sal y revuelva con utensilios limpios. 8. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	32	38	42	46	57	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol	C081	100	100	100	100	100	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el tomate de árbol de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire el pedúnculo. Sumerja los tomates 2 minutos en agua potable hirviendo, páselos a agua potable fría y retire la cáscara. Corte la pulpa en trozos. 4. Coloque la pulpa en la licuadora con una parte del agua potable y licúe hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de tomate de árbol frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la pechuga de pollo refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Retire la grasa visible, los huesos y los cartílagos de la pechuga. Corte la carne en presas o trozos de tamaño parejo. 4. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 5. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla cabezona y el pimentón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele la cebolla. Retire el tallo y las semillas del pimentón y el pedúnculo del tomate. Pique en cubos pequeños la cebolla, el pimentón y el tomate. 7. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y macháquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 8. Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Sofría la cebolla, el pimentón y el ajo durante 3 minutos, revolviendo. 9. Agregue el tomate y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo, hasta formar un guiso. 10. Incorpore la pechuga, mézclela con el guiso y agregue solo un poco de agua potable (lo necesario para que no se pegue). 11. Tape bien la olla y cocine a fuego bajo durante 25 a 30 minutos, para que el pollo se cocine en su propio vapor. Revuelva de vez en cuando. 12. Verifique que el pollo esté completamente cocido: parta un trozo y compruebe que esté blanco por dentro, sin partes rosadas ni jugos con sangre. 13. Sirva la pechuga sudada con su guiso caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	3	3,5	4,1	5,1	6,2	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco	A010	19	25	32	48	52	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Parta los fideos en trozos pequeños. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga, los fideos y la sal durante 2 a 3 minutos, revolviendo, hasta que los fideos tomen un color dorado claro (sin quemarlos). 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz con fideos caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Fideos	A072	5	6	8	8	10	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave la papa con agua potable, frotándola con un cepillo limpio para retirar toda la tierra, y desinféctela de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire los ojos, las partes verdes y las partes dañadas de la papa. Retire la cáscara de la papa solo en franjas, dejando partes con cáscara (como un chaleco). 4. Ponga a hervir agua potable en una olla con la sal de los condimentos. 5. Agregue las papas de modo que el agua apenas las cubra. Tape y cocine a fuego medio durante 20 a 25 minutos. 6. Verifique que estén cocidas: al introducir un tenedor deben estar blandas en el centro. 7. Escúrralas. Sirva la papa chaleca caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha	B098	25	30	32,5	35	45	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la remolacha, la zanahoria y la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las hojas y la raíz de la remolacha sin retirar la cáscara. Pele la zanahoria y retire las puntas. 4. Cocine la remolacha en agua potable hirviendo durante 30 a 40 minutos y, aparte, la zanahoria durante 15 minutos, hasta que estén blandas al introducir un tenedor. 5. Escúrralas y déjelas enfriar. Retire la cáscara de la remolacha y corte la remolacha y la zanahoria en cubos pequeños. 6. Pele la cebolla, córtela en cubos pequeños y escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 7. Guarde las verduras cocidas en recipiente tapado y refrigerado hasta el momento de mezclar. 8. Mantenga la mayonesa refrigerada después de abierta y sáquela con una cuchara limpia. 9. Justo antes de servir, mezcle la remolacha, la zanahoria y la cebolla con la mayonesa y la sal hasta integrar. 10. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Zanahoria	B110	21	25,2	27,3	29,4	37,8	
			Cebolla cabezona	B027	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Mayonesa, con sal	D020	2	2,4	2,6	2,8	3,6	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	120	120	120	120	120	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la naranja de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte la naranja por la mitad. 4. Exprima las naranjas con exprimidor limpio y recoja el jugo en un recipiente limpio. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de naranja frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	100	100	100	100	100	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Revise que la avena esté seca, sin grumos, insectos ni olores extraños. 3. Disuelva la avena en una parte del agua potable fría, revolviendo para que no se formen grumos. 4. Ponga a hervir el resto del agua potable en una olla. Agregue la avena disuelta revolviendo constantemente y cocine a fuego medio durante 8 a 10 minutos. 5. Disuelva la leche en polvo en una parte del agua potable tibia, revolviendo hasta que no queden grumos. 6. Agregue la leche y el azúcar a la colada. Cocine a fuego bajo durante 5 minutos más, revolviendo constantemente para que no se pegue. 7. Verifique que la colada esté espesa, sin grumos y que haya hervido completamente. 8. Sirva la colada caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	8	9,6	9,6	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave los huevos con agua potable justo antes de usarlos y séquelos. No use huevos rotos, sucios o con la cáscara agrietada. 3. Rompa cada huevo en un recipiente pequeño aparte, compruebe que tenga olor y color normales y luego páselo al recipiente donde va a batir. Deseche las cáscaras y lávese las manos. 4. Bata los huevos con la sal hasta que la mezcla quede uniforme. 5. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. 6. Vierta los huevos batidos y revuelva constantemente con una cuchara o paleta. 7. Cocine hasta que no queden partes líquidas ni brillantes; el huevo debe quedar firme. 8. Sirva el huevo caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja	T026	5	8	17	25	40	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Un día antes de la preparación, extienda la lenteja en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados e impurezas. Lávela con agua potable y déjela en remojo en agua potable, en recipiente tapado y en refrigeración o lugar fresco. 3. El día de la preparación, deseche el agua del remojo y enjuague la lenteja con agua potable. 4. Cocine la lenteja en una olla con agua potable que la cubra el doble de su altura, a fuego medio, durante 20 a 25 minutos, hasta que esté blanda. Agregue agua caliente si es necesario. 5. Lave y desinfecte la papa, la zanahoria, el tomate y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele la papa y córtela en cubos pequeños. Pele la zanahoria, retire las puntas y córtela en cubos pequeños. 7. Retire el pedúnculo del tomate y píquelo. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machúquelo o píquelo finamente. Mida la sal y el achiote indicados. 8. Prepare el guiso: caliente el aceite en una olla a fuego medio y sofría la cebolla larga y el ajo durante 2 minutos. Agregue el tomate, el achiote y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo. 9. Agregue la papa y la zanahoria a la lenteja cocida, con el agua suficiente para cubrirlas. Cocine a fuego medio durante 15 minutos. 10. Incorpore el guiso, mezcle y cocine 10 minutos más a fuego bajo, revolviendo para que no se pegue, hasta que espese. 11. Verifique que la lenteja, la papa y la zanahoria estén completamente blandas al presionarlas con una cuchara. 12. Sirva las lentejas calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Papa común o negra	B076	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el plátano maduro de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las puntas del plátano y pártalo en 2 o 3 trozos, sin retirar la cáscara. 4. Ponga a hervir agua potable en una olla. Agregue los trozos de plátano de modo que el agua los cubra. 5. Cocine a fuego medio, con la olla tapada, durante 15 a 20 minutos. 6. Verifique que estén cocidos: al introducir un tenedor la pulpa debe sentirse blanda. 7. Escúrralos y retire la cáscara con cuidado usando pinza y cuchillo limpios. 8. Sirva el plátano caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y NARANJA	Lechuga	B059	25	30	35	36	45	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la lechuga, la zanahoria, el tomate y la naranja de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Separe las hojas de la lechuga y retire las hojas externas dañadas y el tallo. Córtela en tiras finas. 4. Pele la zanahoria, retire las puntas y rállela. 5. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas o cubos pequeños. 6. Corte la naranja por la mitad, exprímala y cuele el jugo para retirar las semillas. 7. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 8. Justo antes de servir, mezcle la lechuga, la zanahoria y el tomate en un recipiente limpio. Agregue el jugo de naranja y revuelva con utensilios limpios. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	24	30	30	32	45	
			Zanahoria	B110	21	24	26	30	35	
			Naranja	C062	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá	C056	188	188	188	188	188	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el maracuyá de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte el maracuyá por la mitad y saque la pulpa con una cuchara limpia. 4. Coloque la pulpa en la licuadora con una parte del agua potable y licúe en pulsos cortos, solo para separar la pulpa de las semillas, sin triturarlas. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de maracuyá frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Carne de res picada	F099	47	55	63	78	94	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Un día antes de la preparación, extienda la arveja seca en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados e impurezas. Lávela con agua potable y déjela en remojo en agua potable, en recipiente tapado y en refrigeración o lugar fresco. 3. El día de la preparación, deseche el agua del remojo y enjuague la arveja seca con agua potable. 4. Cocine la arveja en olla a presión con agua potable que la cubra el doble de su altura, durante 20 a 25 minutos después de que empiece a pitar (sin llenar la olla más de dos tercios). Si no tiene olla a presión, cocínela en olla tapada durante 1 hora, agregando agua caliente si es necesario. 5. Mantenga la carne de res refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 6. Retire la grasa visible de la carne y córtela en cubos pequeños. 7. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 8. Lave y desinfecte la papa, la zanahoria, el tomate y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 9. Pele la papa y córtela en cubos pequeños. Pele la zanahoria, retire las puntas y córtela en cubos pequeños. 10. Retire el pedúnculo del tomate y píquelo. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y macháquelo o píquelo finamente. Mida la sal y el achiote indicados. 11. Caliente la primera porción de aceite en una olla y selle la carne durante 5 minutos, revolviendo. Agregue agua potable que la cubra y cocine tapada durante 30 minutos, hasta que esté blanda. 12. Prepare el guiso: caliente la segunda porción de aceite en una olla a fuego medio y sofría la cebolla larga y el ajo durante 2 minutos. Agregue el tomate, el achiote y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo. 13. Agregue la papa y la zanahoria a la arveja cocida, con el agua suficiente para cubrirlas. Cocine a fuego medio durante 15 minutos. 14. Incorpore el guiso y la carne con su caldo. Tape y cocine a fuego bajo 10 a 15 minutos, revolviendo para que no se pegue. 15. Verifique que la arveja, la papa y la zanahoria estén blandas y que la carne esté completamente cocida, sin partes rojas. 16. Sirva las arvejas con carne calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca	T003	5	8	17	25	40	
			Papa común o negra	B076	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la zanahoria y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Pele la zanahoria, retire las puntas y rállela o córtela en cubos muy pequeños. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga, la zanahoria y la sal durante 3 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz con zanahoria caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Zanahoria	B110	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina blanca para arepas precocida	A034	17	20	26	32	41	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Corte el queso doble crema en tiras delgadas y ralle una parte. Manténgalo refrigerado hasta usarlo. 3. Mida la harina para arepas. Mida la misma cantidad de agua potable tibia y disuelva en ella la sal de los condimentos. 4. Derrita la mantequilla a fuego bajo. 5. En un recipiente limpio mezcle el agua con el queso rallado. Agregue la harina poco a poco y la mantequilla derretida, mezclando con las manos limpias o una cuchara. 6. Amase hasta obtener una masa suave, que no se pegue ni se agriete. Si se agrieta, agregue un poco de agua; si se pega, un poco de harina. Deje reposar 5 minutos tapada. 7. Tome porciones de masa, aplánelas, coloque en el centro una tira del queso restante y enróllelas en forma de dedito, cerrando bien los bordes para que el queso no se salga. 8. Caliente una plancha o sartén a fuego medio y engrásela con el aceite. 9. Ase los deditos durante 4 a 5 minutos por cada lado, volteándolos con pinza limpia, hasta que estén dorados por fuera. 10. Verifique que estén cocidos: la masa debe estar firme y cocida por dentro y el queso derretido. 11. Sirva los deditos calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Queso tipo doble crema	G021	10	12	30	35	45	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro	B077	33	40	42	45	60	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el pepino, el tomate y el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire las puntas del pepino, pélelo y córtelo en rodajas delgadas. 4. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas. 5. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 6. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 7. Justo antes de servir, mezcle el pepino y el tomate en un recipiente limpio. Agregue el jugo de limón y la sal y revuelva con utensilios limpios. 8. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	32	38	42	46	57	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	110	110	110	110	110	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la piña de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire la corona, la cáscara y los ojos de la piña. Corte la pulpa en trozos. 4. Coloque la piña en la licuadora con una parte del agua potable y licúe hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de piña frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la pechuga de pollo refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Retire la grasa visible, los huesos y los cartílagos de la pechuga. 4. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 5. Lave y desinfecte el tomate y la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele la cebolla y píquela finamente. Retire el pedúnculo del tomate, pélelo (sumérjalo 1 minuto en agua hirviendo para que la cáscara salga fácil), retire las semillas y córtelo en trozos. 7. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y macháquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 8. Cocine la pechuga en una olla con agua potable que la cubra durante 25 a 30 minutos. Verifique que esté blanca por dentro, sin partes rosadas. 9. Deje reposar la pechuga unos minutos y desmáchela en hilachas con tenedores o utensilios limpios. 10. Prepare la salsa: caliente una parte del aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla y el ajo durante 3 minutos. Agregue el tomate y una parte de la sal; tape y cocine a fuego suave durante 10 minutos, revolviendo, hasta formar la salsa. 11. Incorpore el pollo desmechado a la salsa y cocine 5 minutos más, revolviendo. 12. Ponga a hervir agua potable abundante con el resto de la sal y del aceite. Agregue el espagueti, revuelva para que no se pegue y cocine de 8 a 10 minutos, hasta que esté blando. 13. Escurra el espagueti e incorpórelo a la salsa con el pollo. Mezcle bien. 14. Sirva el espagueti con pollo caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Tomate de guiso	B103	3	3,1	4	4,8	5	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta espaguetti	A072	18	29	38	50,4	54,4	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCO DE PAPA DORADA	Papa común o negra	B072	78	88	119	138	175	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave la papa con agua potable, frotándola con un cepillo limpio para retirar toda la tierra, y desinféctela de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire los ojos, las partes verdes y las partes dañadas de la papa. Corte cada papa con cáscara en cascos (gajos) de tamaño parejo. 4. Cocine los cascos en agua potable hirviendo con la sal de los condimentos durante 8 a 10 minutos, hasta que estén apenas blandos. Escúrralos y déjelos secar. 5. Precaliente el horno a 200 °C. Mezcle los cascos con el aceite y extiéndalos en una bandeja sin amontonarlos. 6. Hornee durante 20 a 25 minutos, volteándolos a la mitad del tiempo, hasta que estén dorados. Si no hay horno, dórelos en un sartén con el aceite a fuego medio, volteándolos. 7. Verifique que estén cocidos: dorados por fuera y blandos por dentro. 8. Sirva los cascos de papa dorada calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	2	3,5	4	4,5	5,4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga	B059	27	34	36	37	49	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la lechuga, la zanahoria y la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Separe las hojas de la lechuga y retire las hojas externas dañadas y el tallo. Córtela en tiras finas. 4. Pele la zanahoria, retire las puntas y rállela. 5. Pele la cebolla cabezona y córtela en tiras delgadas. Escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 6. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 7. Mantenga la mayonesa refrigerada después de abierta y sáquela con una cuchara limpia. 8. Justo antes de servir, mezcle la lechuga, la zanahoria y la cebolla en un recipiente limpio. Agregue la mayonesa y revuelva hasta integrar. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Zanahoria	B110	24	27	30	33	42	
			Cebolla cabezona	B027	16	20	21	23	29	
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora	C061	67	67	67	67	67	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la mora de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire los tallos, las hojas y las moras dañadas o con moho. 4. Coloque la mora en la licuadora con una parte del agua potable y licúe hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de mora frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Ponga a hervir agua potable con la canela en una olla. 4. Agregue el arroz y cocine a fuego medio durante 20 a 25 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté blando. 5. Disuelva la leche en polvo en una parte del agua potable tibia, revolviendo hasta que no queden grumos. 6. Agregue la leche y el azúcar al arroz. Cocine a fuego bajo durante 5 a 10 minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue, hasta que espese ligeramente. 7. Verifique que los granos estén completamente blandos y que la mezcla esté espesa y sin grumos. Retire la canela en astilla. 8. Sirva el arroz con leche caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Arroz blanco	A010	10	10	10	11	11	
			Canela		0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Carne de res molida magra	F099	47	55	63	78	94	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la carne molida refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla cabezona y el pimentón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Pele la cebolla. Retire el tallo y las semillas del pimentón y el pedúnculo del tomate. Pique finamente la cebolla, el pimentón y el tomate. 5. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machúquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Sofría la cebolla, el pimentón y el ajo durante 3 minutos, revolviendo. 7. Agregue el tomate y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo, hasta formar un guiso. 8. Incorpore la carne molida y revuelva desmoronándola con la cuchara para que no queden bolas. 9. Agregue un poco de agua potable, tape y cocine a fuego medio-bajo durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando. 10. Verifique que la carne esté completamente cocida: sin partes rojas o rosadas. 11. Sirva la carne molida guisada caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	16	23	32	46,4	52,4	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el plátano maduro de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las puntas del plátano y pártalo en 2 o 3 trozos, sin retirar la cáscara. 4. Ponga a hervir agua potable en una olla. Agregue los trozos de plátano de modo que el agua los cubra. 5. Cocine a fuego medio, con la olla tapada, durante 15 a 20 minutos. 6. Verifique que estén cocidos: al introducir un tenedor la pulpa debe sentirse blanda. 7. Escúrralos y retire la cáscara con cuidado usando pinza y cuchillo limpios. 8. Sirva el plátano caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco	B099	27	30	34	37	47	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el repollo, el tomate, la cebolla cabezona y el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire las hojas externas dañadas y el tallo central del repollo. Córtelo en tiras finas. 4. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas o cubos pequeños. 5. Pele la cebolla cabezona y córtela en tiras delgadas. Escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 6. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 7. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 8. Justo antes de servir, mezcle en un recipiente limpio el repollo, el tomate y la cebolla. Agregue el jugo de limón y la sal y revuelva con utensilios limpios. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	26	31	35	38	48	
			Cebolla cabezona	B027	16	20	20	22	28	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón	C044	30	30	30	30	30	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Revise que la panela esté limpia, seca y sin hongos ni insectos. Pártala en trozos pequeños o ráspela. 3. Disuelva la panela en una parte del agua potable caliente, revolviendo hasta que no queden trozos. Cuélela y déjela enfriar. 4. Lave y desinfecte el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 5. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 6. Mezcle el agua de panela fría con el jugo de limón y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Revuelva bien. 7. Verifique que la limonada tenga color, olor y sabor normales y que la panela esté completamente disuelta. 8. Sirva la limonada fría, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgala tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Panela	K033	8	8	8	10	10	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA _____ **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Carne de res molida magra	F099	47	55	63	78	94	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la carne molida refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla cabezona y el pimentón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Pele la cebolla. Retire el tallo y las semillas del pimentón y el pedúnculo del tomate. Pique finamente la cebolla, el pimentón y el tomate. 5. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machúquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Sofría la cebolla, el pimentón y el ajo durante 3 minutos, revolviendo. 7. Agregue el tomate y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo, hasta formar un guiso. 8. Incorpore la carne molida y revuelva desmoronándola con la cuchara para que no queden bolas. 9. Agregue un poco de agua potable, tape y cocine a fuego medio-bajo durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando. 10. Verifique que la carne esté completamente cocida: sin partes rojas o rosadas. 11. Sirva la carne molida guisada caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol	T006	5	8	17	25	40	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Un día antes de la preparación, extienda el frijol en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados e impurezas. Lávelo con agua potable y déjelo en remojo en agua potable, en recipiente tapado y en refrigeración o lugar fresco. 3. El día de la preparación, deseche el agua del remojo y enjuague el frijol con agua potable. 4. Cocine el frijol en olla a presión con agua potable que lo cubra el doble de su altura, durante 30 a 40 minutos después de que empiece a pitar (sin llenar la olla más de dos tercios). Si no tiene olla a presión, cocínelo en olla tapada de 1 ½ a 2 horas, agregando agua caliente si es necesario. 5. Lave y desinfecte el plátano verde, la zanahoria, el tomate y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele el plátano y córtelo en trozos pequeños. Pele la zanahoria, retire las puntas y córtela en cubos pequeños. 7. Retire el pedúnculo del tomate y píquelo. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machúquelo o píquelo finamente. Mida la sal y el achiote indicados. 8. Prepare el guiso: caliente el aceite en una olla a fuego medio y sofría la cebolla larga y el ajo durante 2 minutos. Agregue el tomate, el achiote y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo. 9. Agregue el plátano y la zanahoria al frijol cocido, con el agua de la cocción suficiente para cubrirlos. Cocine a fuego medio durante 15 a 20 minutos. 10. Incorpore el guiso, mezcle y cocine 10 minutos más a fuego bajo, revolviendo para que no se pegue, hasta que espese. 11. Verifique que el frijol, el plátano y la zanahoria estén completamente blandos al presionarlos con una cuchara. 12. Sirva los frijoles calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Plátano hartón, verde	B092	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO ASADO	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el plátano maduro de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las puntas del plátano y pártalo en 2 o 3 trozos, sin retirar la cáscara. 4. Ponga a hervir agua potable en una olla y cocine los trozos de plátano, con la olla tapada, durante 10 a 15 minutos. 5. Escúrralos, retire la cáscara con pinza y cuchillo limpios y corte cada trozo a lo largo por la mitad. 6. Precaliente el horno a 200 °C o caliente una plancha o sartén a fuego medio. 7. Ase los plátanos en el horno durante 10 a 15 minutos, o en la plancha 3 minutos por cada lado, hasta que estén dorados. 8. Verifique que estén cocidos: dorados por fuera y blandos por dentro al presionarlos. 9. Sirva el plátano asado caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco	B099	20	25	30	30	40	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el repollo, el tomate, la cebolla cabezona y el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire las hojas externas dañadas y el tallo central del repollo. Córtelo en tiras finas. 4. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas o cubos pequeños. 5. Pele la cebolla cabezona y córtela en tiras delgadas. Escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 6. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 7. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 8. Justo antes de servir, mezcle en un recipiente limpio el repollo, el tomate y la cebolla. Agregue el jugo de limón y la sal y revuelva con utensilios limpios. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	20	25	26	30	40	
			Cebolla cabezona	B027	21	25	25	27	32	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá	C056	188	188	188	188	188	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el maracuyá de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte el maracuyá por la mitad y saque la pulpa con una cuchara limpia. 4. Coloque la pulpa en la licuadora con una parte del agua potable y licúe en pulsos cortos, solo para separar la pulpa de las semillas, sin triturarlas. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de maracuyá frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la pechuga de pollo refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Retire la grasa visible, los huesos y los cartílagos de la pechuga. Corte la carne en trozos de tamaño parejo. 4. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 5. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla cabezona y el pimentón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele la cebolla. Retire el tallo y las semillas del pimentón y el pedúnculo del tomate. Corte la cebolla y el pimentón en tiras delgadas y pique el tomate en cubos pequeños. 7. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y macháquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 8. Cocine la pechuga en una olla con agua potable que la cubra y la mitad de la sal, durante 20 minutos. Retírela y reserve 1 taza del caldo. 9. Prepare la salsa criolla: caliente el aceite en una olla a fuego medio y sofría la cebolla, el pimentón y el ajo durante 3 minutos, revolviendo. 10. Agregue el tomate y el resto de la sal. Cocine 8 a 10 minutos a fuego bajo, revolviendo, hasta que el tomate se deshaga y la salsa espese. Si se seca, agregue un poco del caldo reservado. 11. Incorpore la pechuga a la salsa, mezcle y cocine 5 minutos más a fuego bajo. 12. Verifique que el pollo esté completamente cocido: parta un trozo y compruebe que esté blanco por dentro, sin partes rosadas. 13. Sirva la pechuga cubierta con la salsa criolla caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco	A010	11	17	24	38,4	42,4	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Parta los fideos en trozos pequeños. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga, los fideos y la sal durante 2 a 3 minutos, revolviendo, hasta que los fideos tomen un color dorado claro (sin quemarlos). 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz con fideos caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Fideos	A072	5	6	8	8	10	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave la papa con agua potable, frotándola con un cepillo limpio para retirar toda la tierra, y desinféctela de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire los ojos, las partes verdes y las partes dañadas de la papa. Deje la papa con cáscara. Si son grandes, córtelas por la mitad. 4. Ponga a hervir agua potable en una olla con la sal de los condimentos. 5. Agregue las papas de modo que el agua las cubra. Tape y cocine a fuego medio durante 20 a 25 minutos. 6. Verifique que estén cocidas: al introducir un tenedor deben estar blandas en el centro. 7. Escúrralas. Sirva la papa salada caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga	B059	27	34	36	37	49	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la lechuga, la zanahoria y la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Separe las hojas de la lechuga y retire las hojas externas dañadas y el tallo. Córtela en tiras finas. 4. Pele la zanahoria, retire las puntas y rállela. 5. Pele la cebolla cabezona y córtela en tiras delgadas. Escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 6. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 7. Mantenga la mayonesa refrigerada después de abierta y sáquela con una cuchara limpia. 8. Justo antes de servir, mezcle la lechuga, la zanahoria y la cebolla en un recipiente limpio. Agregue la mayonesa y revuelva hasta integrar. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Zanahoria	B110	24	27	30	33	42	
			Cebolla cabezona	B027	16	20	21	23	29	
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol	C081	100	100	100	100	100	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el tomate de árbol de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire el pedúnculo. Sumerja los tomates 2 minutos en agua potable hirviendo, páselos a agua potable fría y retire la cáscara. Corte la pulpa en trozos. 4. Coloque la pulpa en la licuadora con una parte del agua potable y licúe hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de tomate de árbol frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	4	4	4	6	6	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Ponga a hervir agua potable con la canela en una olla. 4. Agregue el arroz y cocine a fuego medio durante 20 a 25 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté blando. 5. Disuelva la leche en polvo en una parte del agua potable tibia, revolviendo hasta que no queden grumos. 6. Agregue la leche y el azúcar al arroz. Cocine a fuego bajo durante 5 a 10 minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue, hasta que espese ligeramente. 7. Verifique que los granos estén completamente blandos y que la mezcla esté espesa y sin grumos. Retire la canela en astilla. 8. Sirva el arroz con leche caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Arroz blanco	A010	10	10	10	11	11	
			Canela		0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave los huevos con agua potable justo antes de usarlos y séquelos. No use huevos rotos, sucios o con la cáscara agrietada. 3. Rompa cada huevo en un recipiente pequeño aparte, compruebe que tenga olor y color normales y luego páselo al recipiente donde va a batir. Deseche las cáscaras y lávese las manos. 4. Bata los huevos con la sal hasta que la mezcla quede uniforme. 5. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. 6. Vierta los huevos batidos y revuelva constantemente con una cuchara o paleta. 7. Cocine hasta que no queden partes líquidas ni brillantes; el huevo debe quedar firme. 8. Sirva el huevo caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja	T026	5	8	17	25	40	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Un día antes de la preparación, extienda la lenteja en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados e impurezas. Lávela con agua potable y déjela en remojo en agua potable, en recipiente tapado y en refrigeración o lugar fresco. 3. El día de la preparación, deseche el agua del remojo y enjuague la lenteja con agua potable. 4. Cocine la lenteja en una olla con agua potable que la cubra el doble de su altura, a fuego medio, durante 20 a 25 minutos, hasta que esté blanda. Agregue agua caliente si es necesario. 5. Lave y desinfecte la papa, la zanahoria, el tomate y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele la papa y córtela en cubos pequeños. Pele la zanahoria, retire las puntas y córtela en cubos pequeños. 7. Retire el pedúnculo del tomate y píquelo. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machácquelo o píquelo finamente. Mida la sal y el achiote indicados. 8. Prepare el guiso: caliente el aceite en una olla a fuego medio y sofría la cebolla larga y el ajo durante 2 minutos. Agregue el tomate, el achiote y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo. 9. Agregue la papa y la zanahoria a la lenteja cocida, con el agua suficiente para cubrirlas. Cocine a fuego medio durante 15 minutos. 10. Incorpore el guiso, mezcle y cocine 10 minutos más a fuego bajo, revolviendo para que no se pegue, hasta que espese. 11. Verifique que la lenteja, la papa y la zanahoria estén completamente blandas al presionarlas con una cuchara. 12. Sirva las lentejas calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Papa común o negra	B076	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina blanca para arepas precocida	A034	17	20	26	32	41	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Ralle el queso campesino con rallador limpio. Manténgalo refrigerado hasta usarlo. 3. Mida la harina para arepas. Mida la misma cantidad de agua potable tibia y disuelva en ella la sal de los condimentos. 4. Derrita la mantequilla a fuego bajo. 5. En un recipiente limpio mezcle el agua con el queso. Agregue la harina poco a poco y la mantequilla derretida, mezclando con las manos limpias o una cuchara. 6. Amase hasta obtener una masa suave, que no se pegue ni se agriete. Si se agrieta, agregue un poco de agua; si se pega, un poco de harina. Deje reposar 5 minutos tapada. 7. Divida la masa en porciones iguales según la minuta, forme bolitas y aplánelas en forma de arepa de 1 cm de grosor. 8. Caliente una plancha o sartén a fuego medio y engrásela con el aceite. 9. Ase las arepas durante 4 a 5 minutos por cada lado, volteándolas con pinza limpia, hasta que estén doradas por fuera. 10. Verifique que estén cocidas: la masa debe estar firme y cocida por dentro y el queso derretido. 11. Sirva las arepas calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Queso tipo campesino	G017	10	12	30	35	45	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro	B077	33	40	42	45	60	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el pepino, el tomate y el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire las puntas del pepino, pélelo y córtelo en rodajas delgadas. 4. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas. 5. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 6. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 7. Justo antes de servir, mezcle el pepino y el tomate en un recipiente limpio. Agregue el jugo de limón y la sal y revuelva con utensilios limpios. 8. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	32	38	42	46	57	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón	C044	30	30	30	30	30	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Revise que la panela esté limpia, seca y sin hongos ni insectos. Pártala en trozos pequeños o ráspela. 3. Disuelva la panela en una parte del agua potable caliente, revolviendo hasta que no queden trozos. Cuélela y déjela enfriar. 4. Lave y desinfecte el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 5. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 6. Mezcle el agua de panela fría con el jugo de limón y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Revuelva bien. 7. Verifique que la limonada tenga color, olor y sabor normales y que la panela esté completamente disuelta. 8. Sirva la limonada fría, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgala tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Panela	K033	8	8	8	10	10	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO AL HORNO	Cerdo magro picado	F011	47	55	63	78	94	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga el cerdo refrigerado hasta el momento de usarlo. Si está congelado, descongélelo en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlelo con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Retire la grasa visible del cerdo y córtelo en trozos de tamaño parejo. 4. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 5. Lave y desinfecte la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele la cebolla y córtela en rodajas. 7. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y macháquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 8. Sazone el cerdo con la sal y el ajo. Precaliente el horno a 180 °C. 9. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio y selle el cerdo durante 5 minutos, volteándolo, hasta que esté dorado por fuera. 10. Pase el cerdo a una bandeja para horno, cúbralo con la cebolla y agregue un poco de agua potable. Tape la bandeja con su tapa o papel aluminio. 11. Hornee durante 35 a 40 minutos. Si no hay horno, cocine en el sartén u olla tapada a fuego bajo durante el mismo tiempo, revolviendo de vez en cuando. 12. Verifique que el cerdo esté completamente cocido: parta un trozo y compruebe que no tenga partes rosadas ni jugos con sangre. 13. Sirva el cerdo con la cebolla caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la zanahoria y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Pele la zanahoria, retire las puntas y rállela o córtela en cubos muy pequeños. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga, la zanahoria y la sal durante 3 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz con zanahoria caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Zanahoria	B110	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde	B092	59	76	92	110	150	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el plátano verde de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las puntas del plátano, haga un corte a lo largo de la cáscara y retírela completamente. 4. Corte el plátano en rodajas (monedas) de 1 cm de grosor. 5. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio, sin dejar que humee. 6. Agregue las rodajas una a una para que no se peguen y fríalas durante 3 a 4 minutos por cada lado, volteándolas con pinza limpia, hasta que estén doradas. 7. Retírelas y escúrralas sobre una rejilla o papel absorbente. Agregue la sal. 8. Verifique que estén cocidas: deben estar doradas por fuera y blandas por dentro al presionarlas. 9. Sirva las monedas de plátano calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	4	4,5	7	9	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco	B099	30	36	39	41	54	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el repollo, la piña, la manzana y el mango de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire las hojas externas dañadas y el tallo central del repollo. Córtelo en tiras finas. 4. Retire la corona y la cáscara de la piña, quite los ojos y el corazón duro y corte la pulpa en cubos pequeños. 5. Cocine la piña con el azúcar en una olla a fuego bajo durante 5 a 8 minutos, revolviendo, hasta que se ablande y se caramelice ligeramente. Déjela enfriar. 6. Pele la manzana, retire el corazón y las semillas y córtela en cubos pequeños. 7. Pele el mango, retire la semilla y corte la pulpa en cubos pequeños. 8. Guarde las frutas y el repollo en recipientes tapados y refrigerados hasta el momento de mezclar. 9. Mantenga la crema de leche refrigerada y verifique que no tenga olor ni sabor ácido. 10. Justo antes de servir, mezcle el repollo, la piña fría, la manzana y el mango. Agregue la crema de leche y revuelva suavemente hasta integrar. 11. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Piña	C072	30	35	37	40	49	
			Manzana común - gala	C054	8	7	8	10	11	
			Mango común	C051	15	19	20	25	32	
			Azúcar blanco	K003	1	2	2,6	2,8	3,6	
			Crema de leche	G001	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo	C045	100	100	100	100	100	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el lulo de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire el pedúnculo y la pelusa de la cáscara. Corte el lulo por la mitad y saque la pulpa con una cuchara limpia. 4. Coloque la pulpa en la licuadora con una parte del agua potable y licúe en pulsos cortos, sin triturar demasiado las semillas. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de lulo frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SALTEADA	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la pechuga de pollo refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Retire la grasa visible, los huesos y los cartílagos de la pechuga. Corte la carne en tiras o cubos pequeños de tamaño parejo. 4. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 5. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y macháquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 6. Sazone la pechuga con la sal y el ajo, mezclando con utensilios limpios. 7. Caliente el aceite en un sartén o caldero a fuego medio-alto. 8. Agregue la pechuga y saltéela revolviendo constantemente durante 10 a 12 minutos, hasta que esté dorada por todos los lados. 9. Baje el fuego, tape y cocine 3 minutos más para terminar la cocción por dentro. 10. Verifique que el pollo esté completamente cocido: parta un trozo y compruebe que esté blanco por dentro, sin partes rosadas. 11. Sirva la pechuga salteada caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina blanca para arepas precocida	A034	17	20	26	32	41	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Corte el queso doble crema en tiras delgadas y ralle una parte. Manténgalo refrigerado hasta usarlo. 3. Mida la harina para arepas. Mida la misma cantidad de agua potable tibia y disuelva en ella la sal de los condimentos. 4. Derrita la mantequilla a fuego bajo. 5. En un recipiente limpio mezcle el agua con el queso rallado. Agregue la harina poco a poco y la mantequilla derretida, mezclando con las manos limpias o una cuchara. 6. Amase hasta obtener una masa suave, que no se pegue ni se agriete. Si se agrieta, agregue un poco de agua; si se pega, un poco de harina. Deje reposar 5 minutos tapada. 7. Tome porciones de masa, aplánelas, coloque en el centro una tira del queso restante y enróllelas en forma de dedito, cerrando bien los bordes para que el queso no se salga. 8. Caliente una plancha o sartén a fuego medio y engrásela con el aceite. 9. Ase los deditos durante 4 a 5 minutos por cada lado, volteándolos con pinza limpia, hasta que estén dorados por fuera. 10. Verifique que estén cocidos: la masa debe estar firme y cocida por dentro y el queso derretido. 11. Sirva los deditos calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Queso tipo doble crema	G021	10	12	30	35	45	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Lechuga	B059	27	34	36	37	49	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 7. Lave y desinfecte la lechuga, la zanahoria y la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Separe las hojas de la lechuga y retire las hojas externas dañadas y el tallo. Córtela en tiras finas. 4. Pele la zanahoria, retire las puntas y rállela. 5. Pele la cebolla cabezona y córtela en tiras delgadas. Escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 6. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 7. Mantenga la mayonesa refrigerada después de abierta y sáquela con una cuchara limpia. 8. Justo antes de servir, mezcle la lechuga, la zanahoria y la cebolla en un recipiente limpio. Agregue la mayonesa y revuelva hasta integrar. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Zanahoria	B110	24	27	30	33	42	
			Cebolla cabezona	B027	16	20	21	23	29	
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	110	110	110	110	110	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la piña de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire la corona, la cáscara y los ojos de la piña. Corte la pulpa en trozos. 4. Coloque la piña en la licuadora con una parte del agua potable y licúe hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de piña frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	4	4	4	5	5	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la pechuga de pollo refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Retire la grasa visible, los huesos y los cartílagos de la pechuga. Corte la carne en filetes delgados de grosor parejo (si es necesario, aplánelos con un mazo limpio). 4. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 5. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y macháquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 6. Sazone los filetes por ambos lados con la sal y el ajo. 7. Caliente la plancha o el sartén a fuego medio y engráselo con el aceite. 8. Coloque los filetes y áselos de 5 a 6 minutos por cada lado, volteándolos con pinza limpia, hasta que estén dorados. 9. Verifique que el pollo esté completamente cocido: parta el filete más grueso y compruebe que esté blanco por dentro, sin partes rosadas ni jugos con sangre. 10. Sirva la pechuga a la plancha caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco	A010	11	17	24	38,4	42,4	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Parta los fideos en trozos pequeños. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga, los fideos y la sal durante 2 a 3 minutos, revolviendo, hasta que los fideos tomen un color dorado claro (sin quemarlos). 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz con fideos caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Fideos	A072	5	6	8	8	10	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el plátano maduro de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las puntas del plátano y pártalo en 2 o 3 trozos, sin retirar la cáscara. 4. Ponga a hervir agua potable en una olla. Agregue los trozos de plátano de modo que el agua los cubra. 5. Cocine a fuego medio, con la olla tapada, durante 15 a 20 minutos. 6. Verifique que estén cocidos: al introducir un tenedor la pulpa debe sentirse blanda. 7. Escúrralos y retire la cáscara con cuidado usando pinza y cuchillo limpios. 8. Sirva el plátano caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	Repollo blanco	B099	20	25	30	30	40	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el repollo, el tomate, la cebolla cabezona y el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire las hojas externas dañadas y el tallo central del repollo. Córtelo en tiras finas. 4. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas o cubos pequeños. 5. Pele la cebolla cabezona y córtela en tiras delgadas. Escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 6. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 7. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 8. Justo antes de servir, mezcle en un recipiente limpio el repollo, el tomate y la cebolla. Agregue el jugo de limón y la sal y revuelva con utensilios limpios. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	20	25	26	30	40	
			Cebolla cabezona	B027	21	25	25	27	32	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	110	110	110	110	110	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la piña de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire la corona, la cáscara y los ojos de la piña. Corte la pulpa en trozos. 4. Coloque la piña en la licuadora con una parte del agua potable y licúe hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de piña frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Revise que la fécula de maíz esté seca, sin grumos, insectos ni olores extraños. 3. Disuelva la leche en polvo en una parte del agua potable tibia, revolviendo hasta que no queden grumos. 4. Disuelva la fécula de maíz en un poco de agua potable fría, revolviendo hasta que no queden grumos. 5. Ponga a calentar la leche disuelta con el resto del agua potable en una olla a fuego medio. 6. Cuando empiece a hervir, agregue la fécula disuelta en forma de hilo, revolviendo constantemente. 7. Agregue el azúcar y cocine a fuego bajo durante 5 a 7 minutos, revolviendo sin parar, hasta que la colada espese. 8. Verifique que la colada esté espesa, sin grumos y que haya hervido completamente. 9. Sirva la colada caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Fécula de maíz	A012	8	8	8	9,6	9,6	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No
GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo
MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el tomate y la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Pele la cebolla y retire el pedúnculo del tomate. Pique ambos finamente. 4. Lave los huevos con agua potable justo antes de usarlos y séquelos. No use huevos rotos, sucios o con la cáscara agrietada. 5. Rompa cada huevo en un recipiente pequeño aparte, compruebe que tenga olor y color normales y luego páselo al recipiente donde va a batir. Deseche las cáscaras y lávese las manos. 6. Bata los huevos con la sal hasta que la mezcla quede uniforme. 7. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Sofría la cebolla durante 2 minutos, agregue el tomate y cocine 3 minutos más, revolviendo. 8. Vierta los huevos batidos sobre el sofrito y revuelva constantemente. 9. Cocine hasta que no queden partes líquidas ni brillantes; el huevo debe quedar firme. 10. Sirva los huevos pericos calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca	T003	5	8	17	25	40	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Un día antes de la preparación, extienda la arveja seca en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados e impurezas. Lávela con agua potable y déjela en remojo en agua potable, en recipiente tapado y en refrigeración o lugar fresco. 3. El día de la preparación, deseche el agua del remojo y enjuague la arveja seca con agua potable. 4. Cocine la arveja en olla a presión con agua potable que la cubra el doble de su altura, durante 20 a 25 minutos después de que empiece a pitar (sin llenar la olla más de dos tercios). Si no tiene olla a presión, cocínela en olla tapada durante 1 hora, agregando agua caliente si es necesario. 5. Lave y desinfecte la papa, la zanahoria, el tomate y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele la papa y córtela en cubos pequeños. Pele la zanahoria, retire las puntas y córtela en cubos pequeños. 7. Retire el pedúnculo del tomate y píquelo. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machúquelo o píquelo finamente. Mida la sal y el achiote indicados. 8. Prepare el guiso: caliente el aceite en una olla a fuego medio y sofría la cebolla larga y el ajo durante 2 minutos. Agregue el tomate, el achiote y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo. 9. Agregue la papa y la zanahoria a la arveja cocida, con el agua suficiente para cubrirlas. Cocine a fuego medio durante 15 minutos. 10. Incorpore el guiso, mezcle y cocine 10 minutos más a fuego bajo, revolviendo para que no se pegue, hasta que espese. 11. Verifique que la arveja, la papa y la zanahoria estén completamente blandas al presionarlas con una cuchara. 12. Sirva las arvejas guisadas calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Papa común o negra	B076	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Yuca blanca	B107	79	88	119	138	175	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la yuca de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las puntas de la yuca, pártala en trozos, haga un corte a lo largo de la cáscara y retírela completamente (cáscara café y capa rosada). 4. Parta los trozos a lo largo por la mitad y retire la vena o hilo central. 5. Ponga a hervir agua potable con la sal de los condimentos. Agregue la yuca y cocine tapada a fuego medio durante 25 a 30 minutos. 6. Verifique que esté cocida: al introducir un tenedor debe estar blanda. Escúrrala y déjela secar unos minutos. 7. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio y dore los trozos de yuca durante 3 a 4 minutos por cada lado, volteándolos con pinza limpia. 8. Retírelos y escúrralos sobre una rejilla o papel absorbente. 9. Sirva la yuca dorada caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco	B099	25	30	35	36	45	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el repollo, el tomate, la zanahoria y el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire las hojas externas dañadas y el tallo central del repollo. Córtelo en tiras finas. 4. Pele la zanahoria, retire las puntas y rállela. 5. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas o cubos pequeños. 6. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 7. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 8. Justo antes de servir, mezcle en un recipiente limpio el repollo, la zanahoria y el tomate. Agregue el jugo de limón y la sal y revuelva con utensilios limpios. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	24	30	30	32	45	
			Zanahoria	B110	21	24	26	30	35	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol	C081	100	100	100	100	100	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el tomate de árbol de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire el pedúnculo. Sumerja los tomates 2 minutos en agua potable hirviendo, páselos a agua potable fría y retire la cáscara. Corte la pulpa en trozos. 4. Coloque la pulpa en la licuadora con una parte del agua potable y licúe hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de tomate de árbol frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo magro picado	F011	47	55	63	78	94	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Un día antes de la preparación, extienda el frijol en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados e impurezas. Lávelo con agua potable y déjelo en remojo en agua potable, en recipiente tapado y en refrigeración o lugar fresco. 3. El día de la preparación, deseche el agua del remojo y enjuague el frijol con agua potable. 4. Cocine el frijol en olla a presión con agua potable que lo cubra el doble de su altura, durante 30 a 40 minutos después de que empiece a pitar (sin llenar la olla más de dos tercios). Si no tiene olla a presión, cocínelo en olla tapada de 1 ½ a 2 horas, agregando agua caliente si es necesario. 5. Mantenga el cerdo refrigerado hasta el momento de usarlo. Si está congelado, descongélelo en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlelo con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 6. Retire la grasa visible del cerdo y córtelo en cubos pequeños. 7. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 8. Lave y desinfecte el plátano verde, la zanahoria, el tomate y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 9. Pele el plátano y córtelo en trozos pequeños. Pele la zanahoria, retire las puntas y córtela en cubos pequeños. 10. Retire el pedúnculo del tomate y píquelo. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machúquelo o píquelo finamente. Mida la sal y el achiote indicados. 11. Cocine el cerdo en una olla con agua potable que lo cubra durante 25 a 30 minutos, hasta que esté blando. Escúrralo y saltéelo en un sartén con la primera porción de aceite durante 5 minutos, hasta dorarlo. 12. Prepare el guiso: caliente la segunda porción de aceite en una olla a fuego medio y sofría la cebolla larga y el ajo durante 2 minutos. Agregue el tomate, el achiote y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo. 13. Agregue el plátano y la zanahoria al frijol cocido, con el agua de la cocción suficiente para cubrirlos. Cocine a fuego medio durante 15 a 20 minutos. 14. Incorpore el guiso y el cerdo, mezcle y cocine 10 minutos más a fuego bajo, revolviendo para que no se pegue. 15. Verifique que el frijol, el plátano y la zanahoria estén blandos y que el cerdo esté completamente cocido, sin partes rosadas. 16. Sirva los frijoles con cerdo calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol	T006	5	8	17	25	40	
			Plátano hartón, verde	B092	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el plátano maduro de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las puntas del plátano, haga un corte a lo largo de la cáscara y retírela completamente. 4. Corte el plátano en tajadas diagonales de 1 cm de grosor. 5. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio, sin dejar que humee. 6. Fría las tajadas por tandas, sin amontonarlas, durante 3 minutos por cada lado, volteándolas con pinza limpia, hasta que estén doradas. 7. Retírelas y escúrralas sobre una rejilla o papel absorbente. 8. Verifique que estén cocidas: deben estar doradas por fuera y blandas por dentro. 9. Sirva las tajadas calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Aceite de soya	D012	4	4,5	7	9	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Lechuga, tomate, cebolla y cilantro)	Lechuga	B059	22	30	32	31	42	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la lechuga, el tomate, la cebolla cabezona y el cilantro de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Separe las hojas de la lechuga y retire las hojas externas dañadas y el tallo. Córtela en tiras finas. 4. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas delgadas o cubos pequeños. 5. Pele la cebolla cabezona y córtela en tiras delgadas. Escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 6. Retire las raíces y las hojas dañadas del cilantro y píquelo finamente. 7. Mantenga las verduras preparadas en recipiente tapado y refrigerado mientras termina la preparación. 8. Justo antes de servir, mezcle la lechuga, el tomate, la cebolla y el cilantro en un recipiente limpio. Agregue la sal y revuelva con utensilios limpios. 9. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	23	27	29	32	43	
			Cebolla cabezona	B027	21	24	26	29	35	
			Cilantro	B035	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón	C044	30	30	30	30	30	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Revise que la panela esté limpia, seca y sin hongos ni insectos. Pártala en trozos pequeños o ráspela. 3. Disuelva la panela en una parte del agua potable caliente, revolviendo hasta que no queden trozos. Cuélela y déjela enfriar. 4. Lave y desinfecte el limón de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 5. Corte el limón por la mitad, exprímalo y cuele el jugo para retirar las semillas. 6. Mezcle el agua de panela fría con el jugo de limón y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Revuelva bien. 7. Verifique que la limonada tenga color, olor y sabor normales y que la panela esté completamente disuelta. 8. Sirva la limonada fría, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgala tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Panela	K033	8	8	8	10	10	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la pechuga de pollo refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Retire la grasa visible, los huesos y los cartílagos de la pechuga. Corte la carne en cubos de tamaño parejo. 4. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 5. Lave y desinfecte el tomate y la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele la cebolla y retire el pedúnculo del tomate. Pique finamente la cebolla y el tomate. 7. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y machàquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 8. Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Sofría la cebolla y el ajo durante 3 minutos, revolviendo. 9. Agregue el tomate y la sal y cocine 5 minutos, revolviendo, hasta formar un guiso. 10. Incorpore los cubos de pechuga, mézclelos con el guiso y agregue solo un poco de agua potable (lo necesario para que no se pegue). 11. Tape bien la olla y cocine a fuego bajo durante 25 a 30 minutos, revolviendo de vez en cuando. 12. Verifique que el pollo esté completamente cocido: parta un cubo y compruebe que esté blanco por dentro, sin partes rosadas ni jugos con sangre. 13. Sirva la pechuga sudada con su guiso caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la zanahoria y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Pele la zanahoria, retire las puntas y rállela finamente. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal y el achiote indicados en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo, agregue el achiote y revuelva hasta que el aceite tome color amarillo. Sofría la cebolla larga, la zanahoria y la sal durante 3 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz amarillo caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Zanahoria	B110	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave la papa con agua potable, frotándola con un cepillo limpio para retirar toda la tierra, y desinféctela de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Retire los ojos, las partes verdes y las partes dañadas de la papa. Deje la papa con cáscara o pélela; si son grandes, córtelas por la mitad. 4. Lave y desinfecte el tomate y la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 5. Retire el pedúnculo del tomate y píquelo finamente. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. 6. Ponga a hervir agua potable con una parte de la sal. Agregue las papas y cocine tapada a fuego medio durante 20 a 25 minutos. 7. Verifique que estén cocidas: al introducir un tenedor deben estar blandas en el centro. Escúrralas. 8. Prepare el chorreado: derrita la mantequilla en un sartén a fuego bajo, sofría la cebolla larga durante 2 minutos, agregue el tomate y el resto de la sal y cocine 8 minutos, revolviendo, hasta formar un guiso espeso. 9. Coloque las papas en el recipiente de servir y báñelas con el guiso caliente. 10. Sirva la papa chorreada caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Tomate de guiso	B103	5	7,2	8	8	14,4	
			Cebolla larga	B029	3	3,6	6	7	12	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	Remolacha	B098	25	30	32,5	35	45	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la remolacha, la zanahoria y la cebolla cabezona de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte las hojas y la raíz de la remolacha sin retirar la cáscara. Pele la zanahoria y retire las puntas. 4. Cocine la remolacha en agua potable hirviendo durante 30 a 40 minutos y, aparte, la zanahoria durante 15 minutos, hasta que estén blandas al introducir un tenedor. 5. Escúrralas y déjelas enfriar. Retire la cáscara de la remolacha y corte la remolacha y la zanahoria en cubos pequeños. 6. Pele la cebolla, córtela en cubos pequeños y escáldela: sumérjala 2 minutos en agua potable hirviendo, escúrrala y déjela enfriar. 7. Guarde las verduras cocidas en recipiente tapado y refrigerado hasta el momento de mezclar. 8. Mantenga la mayonesa refrigerada después de abierta y sáquela con una cuchara limpia. 9. Justo antes de servir, mezcle la remolacha, la zanahoria y la cebolla con la mayonesa y la sal hasta integrar. 10. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Zanahoria	B110	21	25,2	27,3	29,4	37,8	
			Cebolla cabezona	B027	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Mayonesa, con sal	D020	2	2,4	2,6	2,8	3,6	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	120	120	120	120	120	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la naranja de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Corte la naranja por la mitad. 4. Exprima las naranjas con exprimidor limpio y recoja el jugo en un recipiente limpio. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de naranja frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	100	100	100	100	100	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Ponga a hervir agua potable con la canela en una olla. 4. Agregue el arroz y cocine a fuego medio durante 20 a 25 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté blando. 5. Disuelva la leche en polvo en una parte del agua potable tibia, revolviendo hasta que no queden grumos. 6. Agregue la leche y el azúcar al arroz. Cocine a fuego bajo durante 5 a 10 minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue, hasta que espese ligeramente. 7. Verifique que los granos estén completamente blandos y que la mezcla esté espesa y sin grumos. Retire la canela en astilla. 8. Sirva el arroz con leche caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Arroz blanco	A010	10	10	10	11	11	
			Canela		0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Carne para asar magra	F099	47	55	63	78	94	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Mantenga la carne para asar refrigerada hasta el momento de usarla. Si está congelada, descongélela en refrigeración desde el día anterior, nunca a temperatura ambiente. Manipúlela con tabla y cuchillo exclusivos para carnes crudas. 3. Retire la grasa visible de la carne y córtela en filetes delgados de grosor parejo. Si es necesario, aplánelos con un mazo limpio. 4. Lave y desinfecte la tabla, el cuchillo y los recipientes usados con la carne cruda, y lávese las manos antes de continuar. 5. Lave y desinfecte la cebolla cabezona y el tomate de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 6. Pele la cebolla y córtela en rodajas. Retire el pedúnculo del tomate y córtelo en rodajas o cubos. 7. Pele el ajo de los condimentos del menú, retire las partes dañadas y macháquelo o píquelo finamente. Mida la sal indicada. 8. Sazone los filetes con la sal y el ajo. 9. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio y selle los filetes durante 5 minutos, volteándolos, hasta que estén dorados. 10. Agregue la cebolla y el tomate y un poco de agua potable. Tape y cocine a fuego bajo durante 15 a 20 minutos, hasta que la carne esté blanda y se forme el hogao. 11. Verifique que la carne esté completamente cocida: parta un filete y compruebe que no tenga partes rojas ni jugos con sangre. 12. Sirva el bistec cubierto con la cebolla y el tomate caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Tomate de guiso	B103	3	3,1	4	4,8	5	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Extienda el arroz en una bandeja limpia y retire piedras, granos dañados o cualquier impureza. Lávelo con agua potable, frotándolo suavemente, y escúrralo. 3. Lave y desinfecte la cebolla larga de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 4. Retire las raíces y las hojas dañadas de la cebolla larga y píquela finamente. Mida la sal indicada en los condimentos. 5. Mida el agua potable: dos partes de agua por cada parte de arroz. 6. Caliente el aceite en una olla a fuego bajo y sofría la cebolla larga con la sal durante 2 minutos, revolviendo. 7. Agregue el agua y deje que hierva. 8. Incorpore el arroz, revuelva una sola vez y cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que se seque la mayor parte del agua. 9. Baje el fuego al mínimo, tape la olla y cocine durante 15 a 20 minutos sin destapar. 10. Verifique que el arroz esté completamente cocido: los granos deben estar blandos y sueltos, sin agua en el fondo de la olla. 11. Suelte el arroz con una cuchara o tenedor limpio. Sirva el arroz caliente, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS CON QUESO	Harina blanca para arepas precocida	A034	17	20	26	32	41	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Corte el queso doble crema en tiras delgadas y ralle una parte. Manténgalo refrigerado hasta usarlo. 3. Mida la harina para arepas. Mida la misma cantidad de agua potable tibia y disuelva en ella la sal de los condimentos. 4. Derrita la mantequilla a fuego bajo. 5. En un recipiente limpio mezcle el agua con el queso rallado. Agregue la harina poco a poco y la mantequilla derretida, mezclando con las manos limpias o una cuchara. 6. Amase hasta obtener una masa suave, que no se pegue ni se agriete. Si se agrieta, agregue un poco de agua; si se pega, un poco de harina. Deje reposar 5 minutos tapada. 7. Tome porciones de masa, aplánelas, coloque en el centro una tira del queso restante y enróllelas en forma de dedito, cerrando bien los bordes para que el queso no se salga. 8. Caliente una plancha o sartén a fuego medio y engrásela con el aceite. 9. Ase los deditos durante 4 a 5 minutos por cada lado, volteándolos con pinza limpia, hasta que estén dorados por fuera. 10. Verifique que estén cocidos: la masa debe estar firme y cocida por dentro y el queso derretido. 11. Sirva los deditos calientes, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y caliente hasta el momento de la entrega.
			Queso tipo doble crema	G021	10	12	30	35	45	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA LECHUGA, PIÑA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS CON CREMA DE LECHE	Lechuga	B059	27	34	36	37	49	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte la lechuga, la zanahoria y la piña de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Separe las hojas de la lechuga y retire las hojas externas dañadas y el tallo. Córtela en tiras finas. 4. Pele la zanahoria, retire las puntas y rállela. 5. Retire la corona y la cáscara de la piña, quite los ojos y el corazón duro y corte la pulpa en cubos pequeños. 6. Revise las uvas pasas y retire tallos o impurezas. 7. Guarde las verduras y la fruta en recipientes tapados y refrigerados hasta el momento de mezclar. 8. Mantenga la crema de leche refrigerada y verifique que no tenga olor ni sabor ácido. 9. Justo antes de servir, mezcle la lechuga, la zanahoria, la piña y las uvas pasas. Agregue la crema de leche y revuelva suavemente hasta integrar. 10. Sirva la ensalada en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Mantenga la preparación tapada y refrigerada hasta el momento de la entrega.
			Zanahoria	B110	24	27	30	33	42	
			Piña	C072	20	24	25	28	34	
			Uvas pasas	C087	4	6	6	7	9	
			Crema de leche	G001	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común	C051	120	120	120	120	120	1. Revise los ingredientes: verifique que estén en buen estado, revise las fechas de vencimiento y compruebe que los empaques estén íntegros, limpios y sin alteraciones. Separe cualquier alimento que presente características anormales (mal olor, color extraño, moho, golpes, empaques rotos o abombados). 2. Lave y desinfecte el mango de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución para frutas y verduras. 3. Pele el mango, retire la semilla y corte la pulpa en trozos. 4. Coloque la pulpa en la licuadora con una parte del agua potable y licúe hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Cuele el jugo con un colador limpio para retirar semillas y residuos. 6. Agregue el azúcar indicada en la receta y complete con agua potable fría hasta el volumen de la porción establecida. Mezcle hasta disolver el azúcar. 7. Verifique que el jugo tenga color, olor y sabor normales y que el azúcar esté completamente disuelta. 8. Sirva el jugo de mango frío, en la porción indicada en la minuta para cada grupo de edad, usando utensilios limpios. Manténgalo tapado y refrigerado hasta el momento de la entrega.
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione a las prepapraciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA **MATRICULA PROFESIONAL** MND 02840