





		PLANEACIÓN CIC	LO DE MENÚS 2025		
	СОМР	LEMENTO ALIMENTARIO	- RACIÓN PREPARADA EN S	SITIO	
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO		CORDOBA		MUNICIPIO	
	DAIZAL		DOM		AFROCOLOMBIANO /
	RAIZAL		ROM		PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA COMUNIDAD / PUEBLO		INDÍGENA		X
	INDÍGENA		ZENU-EMB	ERAKATIOS	
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
EBOOKIIVO		SEMAI	NA No. 1		
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA LACTEA	CHOCOLATE CRIOLLO CON LECHE	CHICHA DE ARROZ	LECHE CON PANELA	MAZAMORRA DE MAIZ CON LECHE	JUGO DE PATILLA
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO GUISADO	HUEVOS REVUELTOS	PECHUGA DE POLLO		LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	CABEZA DE GATO	GUISADA ARROZ COLORADO	AREPA DE MAIZ FRITA	ARROZ BLANCO
FRUTA		FRUTA DE COSECHA		FRUTA DE COSECHA	
		BANANO SEMAI	NA No. 2	MANGO	
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA LACTEA	COLADA DE AVENA	JUGO DE GUAYABA DULCE	PETO DE MAIZ	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	MAZAMORRA DE ARROZ CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	FRIJOLES GUISADOS	ARROZ CON CERDO	HUEVOS REVUELTOS	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ÑAME COCIDO	ARROZ BLANCO	APASTELADO	CABEZA DE GATO	AREPA DE MAIZ FRITA
FRUTA			FRUTA DE COSECHA PIÑA		FRUTA DE COSECHA MANDARINA
		SEMAI	NA No. 3		WANDAKINA
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA LACTEA	COLADA DE FECULA DE MAIZ	JUGO DE BANANO CON LECHE	CHOCOLATE CRIOLLO CON LECHE	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	JUGO DE PIÑA
ALIMENTO PROTEÍCO	ARROZ CON POLLO CON	HUEVOS REVUELTOS	CARNE DE CERDO SUDADO		LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	VERDURAS APASTELADO	YUCA COCIDA	MACHUCADO DE PLATANO AMARILLO	AREPA DE MAIZ FRITA	ARROZ ROJO
FRUTA	FRUTA DE COSECHA MANGO			FRUTA DE COSECHA NARANJA	
			NA No. 4		
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA LACTEA	COLADA DE AVENA	JUGO DE GUAYABA DULCE	MINGUI	JUGO DE MANGO	COLADA DE FECULA DE MAIZ
ALIMENTO PROTEÍCO	AREPA DE HUEVO	FRIJOLES GUISADOS	CERDO EN CUADRITO SOFRITO	PECHUGA DE POLLO GUISADO	AREPA DE MAIZ FRITA
CEREAL ACOMPAÑANTE		ARROZ BLANCO	CABEZA DE GATO	ARROZ DE AHUYAMA	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA				FRUTA DE COSECHA PIÑA
NOMBRE NUTRICIONISTA - D MENÚS	BANANO IETISTA QUE ELABORA LA PLA	NEACION CICLO DE		MARNY PUPO MEZA	_ FINA
FIRMA	afeline		MATRÍCULA PROFESIONAL	MN	D07673





	COMPLEMENT	GUIA DE PRI O ALIMENTARIO JORNADA M		ÓN VIGENCIA 2025 JORNADA TARDE - R <i>A</i>	ACIÓN PREPARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD	OOMI EEMERT	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	NOISH THE AIGABA EN SITIE	
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD / PUEBL	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
			MENÚ N	No. 1		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	BRUTO (g) (9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
	CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	Se disuelve el chocolate en la leche y se coloca en fuego medio, y se agrega azúcar.		
BEBIDA		Cacao, tostado y molido	14,0			
DEDIDA		Azúcar, blanco, granulado	5,0	ose disuelive el chocolate en la leche y se coloca en ruego medio, y se agrega azucar.		
		Agua	200,0			
		Ají dulce, crudo	5,6			
		Ajo, crudo	0,5	1- Lave muy bien las ve		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5		ebolla, la zanahoria, y el ají.	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO	Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	3- Cortar la carne en troz	os pequenos. cerdo con el achiote disuelyo y con los vegetales.	
ALIMILIATOTROTLICO	GUISADO	Aceite de Soya	3,0	5- Adicione agua hasta q		
		Achiote, seco	0,3		fuego lento por 30 minutos o hasta que la carne este blanda.	
		Sal	0,5	7- Servir caliente bañand	o la carne con la salsa.	
		cerdo, carne magra, cruda	100,0			
		Yuca, cruda	125,0			
CEREAL ACOMPAÑANTE		Sal	0,5		la yuca y partir en trozos medianos. 2- En una olla colocar las yucas	
	YUCA COCIDA				dicionar la sal y dejar que se cocinen hasta que estén blandas. tapadas para evitar que se enfríen	
FRUTA				4- Porcionar y servir ense		
AZUCAR						

GRASAS		Aceite de Soya			
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo huma	200,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DI	ETISTA QUE ELABORA			MARNY	PUPO MEZA
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673





		GUIA	DE PRE	PARACIÓN				
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA MA	AÑANA / .	JORNADA TARDE - RA	ACIÓN PREPARADA EN SITIO			
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR				
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO				
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
GROFO LINICO		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
			MENÚ I	No. 2				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)		PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN			
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	1- Desinfectar las poisas de lecne, lavar con abundante agua el arroz y lo dejarlo en				
	CHICHA DE ARROZ	Arroz blanco, pulido crudo	10,0	<ul> <li>durante 24 horas.</li> <li>2- En una olla previamente lavada cocinar el arroz en suficiente agua con la canela hast</li> </ul>				
BEBIDA		Azúcar, blanco, granulado	5,0	que este blando y seque el agua.				
BEBIDA		Canela molida	0,5	3- Dejar reposar por 40 minnutos.				
		Agua	200,0	4 Llevar el arroz a la licuadora, adicionar la leche y licuar. 5- Adicionar el azúcar y volver a licuar. 6- Vierta en una olla y conservar en la nevera hasta el momento de servir.				
		Aceite de Soya	2,0	1- Lave y desinfecte los h	nuevos.			
		Huevo de gallina	55,6	bátalos hasta que quede	co vierta los huevos, el ajo, la cebolla picada, agregue la sal y una mezcla, uniforme.			
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Ajo, crudo	0,5	3- En una sartén agregue	e el aceite, ponga a fuego medio, una vez caliente el aceite agregue			
		Sal	0,5	los huevos batidos y deje completo.	cocinar revolviendo constantemente hasta que se cocinen por			
		Cebolla cabezona, cruda	3,2		con el gramaje requerido y servir caliente.			
		Cebolla cabezona, cruda	5,3					
		Plátano hartón, verde, crudo	120,0	1- Lavar y pelar los platar	nos verdes			
		Sal	0,5		ua con sal hasta que esten blandos, escurrir y macerar con un			
CEREAL ACOMPAÑANTE	CABEZA DE GATO	Ajo, crudo	0,5	mortero o elemento especial para tal fin  3- Aparte se sofrie el ajo y la cebolla y se incorpora el plátano machucado, se mezcla y se sirve enseguida.				
		Aceite de Soya	5,0					

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA MARNY PUPO MEZA							
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo huma	200,0				
GRASAS		Aceite de Soya					
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado					
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo		<ol> <li>Desinfectar las frutas de acuerdo cor</li> <li>Entregar al beneficiario para su cons desinfeccion de manos.</li> </ol>	n protocolo establecido. sumo y manipulacion personal, previo lavado y		





		GUIA	DE PREI	PARACIÓN		
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA MA	AÑANA/、	JORNADA TARDE - RA	ACIÓN PREPARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES	;	OPERADOR		
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
			MENÚ N	lo 2		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN os		
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	<ol> <li>En una olla poner a hervir la leche</li> <li>Aparte disolver la avena en el agua y adicione a la leche cuando esta este hirviendo</li> <li>Agregar el azúcar y revolver constantemente para evitar que se queme.</li> <li>Cocinar a fuego lento hasta que hierva. 5- Servir caliente.</li> </ol>		
BEBIDAFECULA DE MAIZ	LECHE CON PANELA	Panela	7,0			
(MAICENA) CON LECHE		Agua	200,0			
		Ají dulce, crudo	5,6	1- Lave muy bien las verduras		
		Ajo, crudo	0,5			
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	2- Cortar en julianas la c 3- Cortar la pechuga en t	ebolla, la zanahoria, y el ají.	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO	Zanahoria, sin cascara cruda	5,9		pechuga, con el achiote disuelto y los vegetales.	
	GUISADA	Achiote, seco	0,3	5- Adicione agua hasta q	ue la cubra.	
		Aceite de Soya			fuego lento por 30 minutos o hasta que la pechuga este blanda.	
		Sal	0,5	7- Servir callente banand	o la pechuga con la salsa.	
		Pollo, pechuga con piel , cruda	94,6			
		Arroz blanco, pulido crudo	45,0			
		Zanahoria, sin cascara cruda	8,2	1- En un caldero sofria er	n aceite el ajo triturado, el achiote disuelto y las verduras	
		Tomate, crudo	7,5	previamente lavada.		
OFDEAL AGG14749	ADD07.001.00.10	Ají dulce, crudo	5,6		sal, el achiote disuelto y deje hervir a fuego alto.	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ COLORADO	Sal	0,5	<ul> <li>3- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva.</li> <li>4- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque.</li> </ul>		

		Achiote, seco		5- Tape y coloque a fuego bajo hasta q	ue se cocine por completo.
		Ajo, crudo	0,5	6- Porcionar y servir caliente	
		Aceite de Soya	3,0		
FRUTA					
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado			
GRASAS		Aceite de Soya			
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo huma	200,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARNY PUPO MEZA		
FIRMA			•	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673





		GUIA	DE PRE	PARACIÓN			
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA MA			ACIÓN PREP	ARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR			
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFF	ROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL	ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
			,				
			MENÚ N	No. 4			
	,	NOMBRE DEL ALIMENTO	BRUTO			,	
COMPONENTE	PREPARACIÓN	(Ingradientes)	(g) (9-13 AÑOS 11 MESES)		PROCEDI	MIENTO PREPARACIÓN	
		Maíz amarillo, trillado	12,0	2- En una olla a presión previamente lavada y desinfectada, cocinar el maíz en suficient			
BEBIDA LACTEA	TEA MAZAMORRA DE MAIZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	agua hasta que este blando y se reduzca el agua a la cantidad requerida.  3- Adicionar la leche, endulzar y revolver constantemente hasta que se cocine completamente la leche.			
		Azúcar, blanco, granulado	5,0				
		Agua	200,0	4-Servir caliente.			
ALIMENTO PROTEICO							
		Harina de maíz blanco, precocida	70,0	<ul><li>1- En un recipiente grand obtener una masa blandit</li></ul>		arina con sal y agregue agua poco a poco hasta	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ FRITA	Aceite de Soya	6,0			oluear sin agnetarse. ente y cuando estén doradas sacar y escurrir en papel	
		Sal	0,5	absorvente.			
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Mango, comun crudo	240,0	<ul><li>1- Lave y desinfecte los n</li><li>2- pele los mangos y retir</li><li>3- Porcionar de acuerdo o</li></ul>	e la pulpa.	uerdo con protocolo establecido en PSB. d requerida y servir	
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado					
GRASAS		Aceite de Soya					
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo huma	200,0				
		=:					
NOMBRE NUTRICIONISTA - D	IETISTA QUE ELABORA	EL ANALISIS				PUPO MEZA	
FIRMA				MATRÍCULA PROFE	SIONAL	MND07673	





				PARACIÓN			
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA MA	NANA/、	JORNADA TARDE - RA	CION PREPARADA EN SITIO		
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR			
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
			MENÚ N	lo. 5			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	BRUTO (g) (9-13 AÑOS		PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
BEBIDA LACTEA JUGO		Sandia, cruda	150,0	1- Lave y desinfecte las patillas, partir y extraer la pulpa.			
	JUGO DE PATILLA	Azúcar, blanco, granulado	5,0	<ul><li>2- En la licuadora vierta la pulpa de la fruta, el agua y el azúcar.</li><li>3- Licue hasta conseguir una mezcla homogénea</li><li>4- Cuele el jugo y mantenga refrigerado hasta el momento de servir</li></ul>			
		Agua	200,0				
	LENTEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	0,5				
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	<ol> <li>Ponga en remojo las lentejas unas dos horas previas a su preparación.</li> <li>En una olla adicione las lentejas y deje cocinar hasta que estén blanditas.</li> <li>Aparte prepare un guiso con el ajo, aceite, el tomate y la cebolla.</li> <li>Agregue el guiso y la sal a las lentejas y revuelva bien.</li> </ol>			
AL IMENTO PROTEICO		Tomate, crudo	6,3				
ALIMENTO PROTEICO		Aceite de Soya	6,0				
		Sal	0,5	5- Tapar y mantener calle	ente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.		
		Lenteja común, cruda	35,0				
		Arroz blanco, pulido crudo	45,0		l ajo, vierta el agua y la sal y deje hervir a fuego alto.		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	0,5		irviendo agregue el arroz y revuelva. ego medio hasta que seque.		
CEREAL ACOMPANANTE	ARROZ BLANCO	Sal	0,5		ego medio nasta que seque. o bajo hasta que se cocine por completo.		
		Aceite de Soya	5,0	5- Porcionar y servir.			
FRUTA							
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado					
GRASAS		Aceite de Soya					
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo huma	200,0				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIE	ETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MARNY PUPO MEZA		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673





			DE DDE	DADAQIÓN.		
	COMPLEMENT	GUIA O ALIMENTARIO JORNADA M		PARACIÓN JORNADA TARDE - RA	ACIÓN PREPARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD	COMIT LEMILIATI	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	ACION I REI ARADA EN SITIO	
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
					·	
			MENÚ I	No. 6		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	BRUTO (g) (9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0			
	COLADA DE AVENA	Canela molida	1,0	-   1- Desinfectar las bolsas de leche, hervir la leche. 2- Disolver la avena en el agua y adi		
BEBIDA LACTEA		Harina de avena cruda	12,0	a la leche cuando empiece a hervir. 3- Agregar el azúcar y revolver, cocinar a fuego lento hasta que tome la consistencia deseada. Servir caliente.		
		Azúcar, blanco, granulado	5,0			
		Agua	200,0			
		Ajo, crudo	0,5			
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5			
		Aceite de Soya	5,0		rduras y cortarlas en trocitos pequeños 2-En una paila cocinar la	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES	Zanahoria, sin cascara cruda	5,9		previamente triturado hasta que este blanda tomar la carne y nedor - Adicionarle a la carne desmenuzada las verduras se le	
ALIMENTOTROTEIOO	DESMECHADA	Achiote, seco	0,3		ote disuelto y se pone a sofreir unos minutos, se deja dorar un	
		Ají dulce, crudo	5,6	poco y se sirve caliente		
		Sal	0,5			
		Res, carne magra cruda	100,0			
		Ñame, sin cáscara, crudo	131,3		el ñame y partir en trozos medianos. 2- En una olla colocar el ñame adicionar la sal y dejar que se cocinen hasta que esté blando.	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ÑAME COCIDO	Sal	0,5		tapado para evitar que se enfríen	
EDUTA				4- 1 Oldioliai y Selvii elist	<del>sy</del> ulua	
FRUTA						
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado				
GRASAS		Aceite de Soya				

AGUA PURA	Agua pura apta para consumo huma	200,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - D	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			PUPO MEZA
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673





	COMPLEMENT	GUIA O ALIMENTARIO JORNADA MA		PARACIÓN JORNADA TABDE DA	ACIÓN DDEDADADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD	COMPLEMENT	9 -13 AÑOS 11 MESES	MINAINA /	OPERADOR	ACION FREFARADA EN SITIO	
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
			MENÚ I I PESO	No. 7		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	BRUTO (g)			
		Guayaba, maduro, pulpa	(9-13 AÑOS 80,0		vuovahas v sártolas en quadritas	
BEBIDA LACTEA	JUGO DE GUAYABA DULCE	Azúcar, blanco, granulado	5,0	1- Lave y desinfecte las guayabas y córtelas en cuadritos. 2- Vierta en la licuadora y agregue el agua, la leche y el azúcar		
		Agua	200,0	3- Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.		
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	30,0	1- Ponga en remojo los fr	iiolas dasda al dia pravio	
		Ajo, crudo	0,5	<ol> <li>Ponga en remojo los frijoles desde el dia previo</li> <li>En una olla lavada y desinfectada vierta el agua</li> <li>ponga a fuego alto, adicione los frijoles y deje cocinar hasta que esten blanditos.</li> <li>Aparte prepare un guiso con el ajo, aceite, el tomate y la cebolla.</li> <li>Agregue el guiso y la sal a los frijoles y revuelva bien. 6- Tapar y mantener caliente fuego muy bajo hasta el momento de servir.</li> </ol>		
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS	Cebolla cabezona, cruda	5,3			
ALIMENTO PROTEICO	PRIJOLES GOISADOS	Tomate, crudo	6,3			
		Aceite de Soya	5,0			
		Sal	0,5	nuego muy bajo nasta em	nomento de Servii.	
		Arroz blanco, pulido crudo	45,0		agua y la sal y deje hervir a fuego alto.	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	0,5		irviendo agregue el arroz y revuelva.	
CEREAL ACOMPANANTE	ARROZ BLANCO	Sal	0,5		uego medio hasta que seque. o bajo hasta que se cocine por completo.	
		Aceite de Soya	5,0	5- Porcionar y servir.	o bajo nadia que de decino per demprete.	
FRUTA						
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado				
GRASAS		Aceite de Soya				
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo huma	200,0			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MARNY	PUPO MEZA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673





				PARACIÓN		
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA MA	AÑANA / .	JORNADA TARDE - RA	ACIÓN PREPARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES	i	OPERADOR		
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
			MENÚ N	No 8		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
	PETO DE MAIZ	Maíz blanco	10,0	1- Desinfectar las bolsas de leche. 2- En una olla a presión previamente lavada y desinfectada, cocinar el peto en suficiente agua hasta que este blando y se reduzca el agua a la cantidad requerida. 3- Adicionar la leche y la canela al gusto, endulzar y revolver constantemente hasta que s cocine completamente la leche.		
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0			
BEBIDA LACTEA		Canela en polvo	1,0			
		Azúcar, blanco, granulado	5,0			
		Agua	200,0	4- Para servir, mantener la preparación a fuego bajo para evitar que se enfríe y así o la entrega del alimento al usuario a una temperatura No inferior a 60°C		
		Ajo, crudo	0,5			
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5			
		Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	1		
AL IMENTO PROTEICO	ARROZ CON CERDO	Achiote, seco	0,5		vaerduras cortadas en julianas, adicionar el ajo machucado y do cortado en cuadritos y sofreir por 2 minutos mas, adicionar el	
ALIMENTO PROTEICO	CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	5,6		ir, una vez este hirviendo adicionar el arroz previamente lavado,	
	APASTELADO	Aceite de Soya	5,0		medio hasta que seque. Tapar y colocar a fuego bajo hasta que se	
		Sal	0,5	cocine por completo. Por	cionar y servir.	
		cerdo, carne magra, cruda	100,0			
CEREAL ACOMPAÑANTE		Arroz blanco, pulido crudo	42,0			
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Piña, cruda	200,0	<ul><li>1- Lavar muy bien las piñ</li><li>2- Cortar las piñas en ro</li><li>3- Porcionar de acuerdo</li></ul>		

AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado			
GRASAS		Aceite de Soya			
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo huma	200,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARNY	PUPO MEZA
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673





	COMPLEMENT	GUIA O ALIMENTARIO JORNADA MA		PARACIÓN JORNADA TARDE - RA	ACIÓN PREPARADA EN SITIO		
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR			
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
MENÚ No. 9							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN			
		Harina de avena cruda	10,0	•	te lavada y desinfectada, ponga el agua (hervida) y agregue la	i	
BEBIDA LACTEA	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo Azúcar, blanco, granulado	15,0 5,0	avena.  2- Lleve a la licuadora, agregue la leche, el azúcar y licue hasta obtener una mezcla homogenea.			
		Agua	200,0	3- Adicione hielo o mante	enga refrigerado hasta el momento de servir.		
		Aceite de Soya	2,0	1- Desinfecte los huevos	co vierta los huevos,  agregue la sal y bátalos hasta que quede	una	
		Huevo de gallina	55,6	mezcla uniforme.	oo vierta los nuevos, agregue la sai y batalos nasta que queue	una	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Ajo, crudo	0,5		e el aceite, ponga a fuego medio, una vez caliente el aceite agre		
		Sal	0,5	los nuevos batidos y deje completo.	cocinar revolviendo constantemente hasta que se cocinen por		
		Cebolla cabezona, cruda	3,2	•	con el gramaje requerido y servir caliente.		
		Cebolla cabezona, cruda	5,3				

	Plátano hartón, verde, crudo 120,0 2- Poner a cocinar en agua con sal hasta que esten bla				ta que esten blandos, escurrir y macerar con un		
CEREAL ACOMPAÑANTE	CABEZA DE GATO	Sal	0,5	mortero o elemento especial para tal fin			
		Ajo, crudo	0,5		e incorpora el plátano machucado, se mezcla y se		
		Aceite de Soya	5,0	sirve enseguida.			
FRUTA							
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado					
GRASAS		Aceite de Soya					
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo huma	200,0				
		-					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DI	ETISTA QUE ELABORA	EL ANÁLISIS		MARNY	PUPO MEZA		
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673		





	COMPLEMENT	GUIA O ALIMENTARIO JORNADA MA		PARACIÓN JORNADA TARDE - RA	CIÓN PREF	PARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD	001111   12111   1111	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	<u></u>	THE DESIGNATION OF THE PROPERTY OF THE PROPERT	
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		ROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL	ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
			MENÚ N	lo. 10			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	BRUTO (g) (9-13 AÑOS				
	MAZAMORRA DE ARROZ	Arroz blanco, pulido crudo	10,0	<ul> <li>2- En una olla lavada y desinfectada, poner a hervir el arroz en suficiente agua hasta que este blando y se reduzca el agua a la cantidad requerida.</li> <li>3- Adicionar la leche y la canela al gusto, endulzar y revolver constantemente hasta que cocine completamente la leche.</li> </ul>			
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0				
BEBIDA LACTEA		Canela en polvo	1,0				
		Azúcar, blanco, granulado	5,0				
		Agua	200,0	4- Servir caliente			
ALIMENTO PROTEICO				1. En un reginiente grand	o mozala la b	poring can gally agregue, agus, page a page hagte	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Harina de maíz blanco, precocida	70,0	obtener una masa blandit		parina con sal y agregue agua poco a poco hasta noldear sin agrietarse.	
	AREPA DE MAIZ FRITA	Sal	0,5	2- Arme y frite las arepas en aceite caliente y cuando estén doradas sacar y escu			
		Aceite de Soya	6,0	absorvente. 3- Servir enseguida.			
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Mandarina, Cruda	157,1	Servir enseguida.     Desinfectar las frutas de acuerdo con protocolo establecido.     Entregar al beneficiario para su consumo y manipulacion personal, previo lavado y desinfeccion de manos.			
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado					
GRASAS***		Aceite de Soya					
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo hum	200,0				
NOMBRE NUTRICIONISTA - D	IETISTA QUE ELABORA	EL ANÁLISIS		MARNY PUPO MEZA			
FIRMA				MATRÍCULA PROFE	SIONAL	MND07673	





	COMPLEMENT	GUIA O ALIMENTARIO JORNADA MA		PARACIÓN JORNADA TARDE - RA	CIÓN PREPARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
			MENÚ N	lo. 11		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Almidon de maiz, crudo	10,0	1- En una olla poner a hervir la leche 2- Aparte disolver la fécula de maiz en el agua y adicione a la leche cuando esta este hirviendo 3- Agregar el azúcar y revolver constantemente para evitar que se queme, cocinar a fu lento hasta que hierva.		
		Canela en polvo	1,0			
BEBIDA LACTEA		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0			
		Azúcar, blanco, granulado	5,0			
		Agua	200,0	4- Servir caliente.		
		Ajo, crudo	0,5			
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5			
		Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	En un caldero sofreir las	verduras cortadas en julianas, adicionar el ajo machucado y	
ALIMENTO PROTEICO	ARROZ CON POLLO	Achiote, seco	0,5		o cortado en cuadritos, adicionar el achiote disuelto y sofreir por 2	
	CON VERDURAS	Ají dulce, crudo	5,6		l agua y la sal y dejar hervir, una vez este hirviendo adicionar el	
	APASTELADO	Aceite de Soya	5,0		, disminuir el calor a fuego medio hasta que seque. Tapar y colocar	
		Sal	0,5	ja ruego bajo nasta que se	e cocine por completo. Porcionar y servir.	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Pollo, pechuga con piel , cruda	94,6			
		Arroz blanco, pulido crudo	42,0			
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Mango, comun crudo	157,1		de acuerdo con protocolo establecido.  p para su consumo y manipulacion personal, previo lavado y	

AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado			
GRASAS		Aceite de Soya			
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo huma	200,0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - D	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARNY	PUPO MEZA
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673





				PARACIÓN				
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA MA	ÑANA /	JORNADA TARDE - RA	ACIÓN PREI	PARADA EN SITIO		
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR				
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO				
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD / PUFBI	ZENU-EMBERA AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		ROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
		RAIZAL	ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
	1		MENÚ N PESO	lo. 12				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN				
	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	85,7	1- Con las manos lavada	s y desinfecta	adas, retire las cascaras de los bananos.		
BEBIDA LACTEA		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	2- Lleve los bananos a la licuadora y licue junto con el agua, la leche y el azúcar 3- licue poco a poco hasta conseguir una mezcla homogénea. 4- Refrigere hasta el momento de servir.				
		Azúcar, blanco, granulado	5,0					
		Agua	200,0					
		Aceite de Soya	2,0	1- Desinfecte los huevos. 2- En un recipiente plástico vierta los huevos, agregue la sal y bátalos hasta que quede un				
		Huevo de gallina	55,6	mezcla uniforme. 3- En una sartén agregue el aceite, ponga a fuego medio, una vez caliente el aceite agregue				
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Ajo, crudo	0,5					
		Sal	0,5	los huevos batidos y deje completo.	los huevos batidos y deje cocinar revolviendo constantemente hasta que se cocinen por			
		Cebolla cabezona, cruda	3,2	4- porcionar de acuerdo d	con el gramaj	e requerido y servir caliente.		
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	125,0			tir en trozos medianos. 2- En una olla colocar las yucas al y dejar que se cocinen hasta que estén blandas.		
CEREAL ACCIVIFAINANTE	TOCA COCIDA	Sal	0,5	3- Escurrir y mantenerlas				
FRUTA								
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado**						
GRASAS		Aceite de Soya						
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo huma	200,0					
						V-10-0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - D	IETISTA QUE ELABORA T	EL ANALISIS		MATRÍCIU A BROSE		Y PUPO MEZA		
FIRMA				MATRÍCULA PROFE	SIUNAL	MND07673		





					~	
		GUIA	A DE PREI	PARACIÓN		
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA M	AÑANA / .	JORNADA TARDE - RA	ACIÓN PREPARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES	8	OPERADOR		
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
	1		MENÚ N	lo. 13		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	(g) (9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
IBEBIIJA I ACTEA		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0			
		Cacao, tostado y molido	14,0	Se disuelve el chocolate en la leche y se coloca en fuego medio, y se agrega azúcar.		
	CON LECHE	Azúcar, blanco, granulado	5,0			
		Agua	200,0			
		Ajo, crudo	0,5	1-Lavar, desinfectar las verduras y cortarlas en tiras muy finas. En una paila incorpore cerdo, cortado en trocitos, adicionar los vegetales y el ajo previamente triturado. 2- Sofr el aceite a fuego lento hasta que estén blandas. 3- Agregar agua en cantidad suficiente sal y dejar cocinar a fuego medio hasta que la preparación esté lista. 4-Porcionar y servicaliente		
	CARNE DE CERDO SUDADO	Cebolla cabezona, cruda	5,3			
ALIMENTO PROTEICO		Aceite de Soya	5,0			
		Sal	5,0			
		Cerdo, carne magra cruda	100,0	Callerite		
		Cebolla cabezona, cruda	5,3			
		Plátano hartón, verde, crudo	120,0	11- Lavar con agua y nela	r los plátanos.2- Poner en una olla con agua que los cubra, poner a	
CEREAL ACOMPAÑANTE	MACHUCADO DE PLATANO AMARILLO	Sal	5,0	cocinar a fuego lento has	sta que estén blandos. 3- Escurrir y mantener tapados para evitar	
	TEATANO AMARIELO	Ajo, crudo	5,3	que se enfríen. 4- Porcionar y servir enseguida		
		Aceite de Soya	5,0			
FRUTA						
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado				

	Aceite de Soya						
	Agua pura apta para consumo huma	200,0					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARNY PUPO MEZA				
			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673			
			Agua pura apta para consumo huma 200,0	Agua pura apta para consumo hum; 200,0  TISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS  MARNY			





		GUIA	DE PRE	PARACIÓN		
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA MA			ACIÓN PREPARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
			MENÚ N	lo. 14		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESU BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)		PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
BEBIDA LACTEA		Harina de avena cruda	10,0	1- En una olla previamente lavada y desinfectada, ponga el agua (hervida) y agregue la avena para disolverla.		
	CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	2- Lleve a la licuadora, agregue la leche, el azúcar y licue hasta obtener una mezcla homogenea.      3- Mantenga refrigerado hasta el momento de servir.		
		Azúcar, blanco, granulado	5,0			
		Agua	200,0			
ALIMENTO PROTEICO						
		Harina de maíz blanco, precocida	70,0		recipiente grande agregar agua poco a poco hasta obtener una	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ FRITA	Azúcar, blanco, granulado	0,5	masa blanda y fácil de moldear.2- Agregar el azúcar, seguir amasando y armar las a 3-Freir las arepas en aceite caliente y cuando estén doradas sacar y escurrir.Servir enseguida.		
		Aceite de Soya	6,0			
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Naranja, comun cruda	157,1	<ul><li>1- Desinfectar las frutas de acuerdo con protocolo establecido.</li><li>2- Entregar al beneficiario para su consumo y manipulacion personal, previo lavado y desinfeccion de manos.</li></ul>		
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado				
GRASAS		Aceite de Soya				
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo hum	200,0			
NOMBRE NUTRICIONISTA - D	IETISTA QUE ELABORA	EL ANÁLISIS			MARNY PUPO MEZA	

	FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673
--	-------	--	-----------------------	----------





	COMPLEMENT			PARACIÓN	ACIÓN PREDADADA EN SITIO	
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑ					ACION PREPARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES	•	OPERADOR		
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA	TCOMON	MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL	ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
			MENÚ N	lo. 15		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
		Piña, cruda	109,1	1- Desinfecte y pele las piñas y córtelas en trozos		
BEBIDA LACTEA JUG	JUGO DE PIÑA	Azúcar, blanco, granulado	5,0	<ul><li>2- Vierta en la licuadora y agregue el agua y el azúcar</li><li>3- Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.</li></ul>		
		Agua	200,0	3- Licue, cuele el jugo, re	frigere hasta el momento de servir.	
	LENTEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	0,5	1- Ponga en remojo las lentejas unas dos horas previas a su preparación. 2- En una olla adicione las lentejas y deje cocinar hasta que estén blanditas. 3- Aparte prepare un guiso con el ajo, aceite, el tomate y la cebolla. 4- Agregue el guiso y la sal a las lentejas y revuelva bien. 5- Tapar y mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.		
		Cebolla cabezona, cruda	5,3			
ALIMENTO PROTEICO		Tomate, crudo	6,3			
7.2		Aceite de Soya	5,0			
		Sal	0,5			
		Lenteja común, cruda	35,0			
		Arroz blanco, pulido crudo	45,0			
		Ajo	0,5	1- En un caldero sofria e	n aceite el ajo triturado y la zanahoria previamente lavada y rallada.	
		Tomate, crudo	6,3	2- Agregue al agua y la s	sal y deje hervir a fuego alto.	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ ROJO	Achiote, seco	0,5		nirviendo agregue el arroz y revuelva.	
		Pimentón rojo, crudo	6,5	4- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 5- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo.		
		Aceite de Soya	5,0	6- Porcionar y servir.		
		Sal	0,5			
FRUTA						

	Azúcar, blanco, granulado				
	Aceite de Soya				
	Agua pura apta para consumo huma	200,0			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARNY PUPO MEZA		
			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673	
			Aceite de Soya Agua pura apta para consumo huma 200,0	Aceite de Soya  Agua pura apta para consumo huma 200,0  ETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS  MARNY	





	COMPLEMENT			PARACIÓN	A CIÓN PREPARADA EN CITIO	
GRUPO DE EDAD	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA MA 9 -13 AÑOS 11 MESES	ANANA /	OPERADOR	ACION PREPARADA EN SITIO	
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
			MENÚ N	lo 16		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESU BRUTO (g) (9-13 AÑOS		PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
BEBIDA LACTEA CO		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	1- Desinfectar las bolsas de leche, hervir la leche. 2- Disolver la avena en el agua y ac a la leche cuando empiece a hervir. 3- Agregar el azúcar y revolver, cocinar a fuego le hasta que tome la consistencia deseada. Servir caliente.		
		Canela en polvo	1,0			
	COLADA DE AVENA	Harina de avena cruda	10,0			
		Azúcar, blanco, granulado	5,0			
		Agua	200,0			
		Harina de maíz blanco, precocida	70,0	1. En un recipiente grande, mezcle la harina con sal y agregue agua poco a poco, ha		
ALIMENTO PROTEICO +CEREAL	AREPA DE HUEVO	Aceite de Soya	6,0	obtener una masa blandita y facil de moldear sin agrietarse. 2. Arme y frite las arepa aceite caliente, cuando esten, sacar, hacerle una abertura lateral y adicionar el huev con un poquito de masa y volver a fritar, escurrir en papel absorvente. 3. Servir ens		
ACOMPAÑANTE	ARLFA DE HOLVO	Huevo de gallina	55,6			
		Sal	0,5	-con un poquito de masa j	y voiver a miar, escumi en paper absorvente . 5. Servir enseguida	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Banano, común crudo	157,1	<ol> <li>Desinfectar las frutas de acuerdo con protocolo establecido.</li> <li>Entregar al beneficiario para su consumo y manipulacion personal, previo lavado y desinfeccion de manos.</li> </ol>		
AZUCAR						
GRASAS		Aceite de Soya				
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo hum	200,0			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIE	ETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MARNY PUPO MEZA		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673





	COMPLEMENT	GUIA O ALIMENTARIO JORNADA M.		PARACIÓN IODNADA TABDE - DA	ACIÓN DDEDADADA EN SITIO		
GRUPO DE EDAD	COMIT ELIMENT	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR OPERADOR	ACION I REI ARADA EN SITIO		
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	COMUN IDAD /	ZENU-EMBERA AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
			BAENIÚ N	- 47			
			MENÚ N	0. 1 <i>/</i>			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN			
BEBIDA LACTEA  JUGO DE GUAY. DULCE		Guayaba, maduro, pulpa	80,0	1- Lave y desinfecte las g	guayabas y córtelas en cuadritos.		
	DULCE	Azúcar, blanco, granulado	5,0	2- Vierta en la licuadora y agregue el agua, la leche y el azúcar			
		Agua	200,0	3- Licue, cuele el jugo, re	Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.		
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	30,0				
	FRIJOLES GUISADOS	Ajo, crudo	0,5		os frijoles desde el dia previo y desinfectada vierta el agua , adicione los frijoles y deje cocinar hasta que esten blanditos. guiso con el ajo, aceite, el tomate y la cebolla. y la sal a los frijoles y revuelva bien. 6- Tapar y mantener caliente a		
ALIMENTO PROTEICO		Cebolla cabezona, cruda	5,3	3-ponga a fuego alto, adi			
ALIMENTOTROTEIOO		Tomate, crudo	6,3				
		Aceite de Soya	5,0	fuego muy bajo hasta el r			
		Sal	0,5				
		Arroz blanco, pulido crudo	45,0		agua y la sal y deje hervir a fuego alto.		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	0,5		iirviendo agregue el arroz y revuelva. Jego medio hasta que seque.		
CEREAL ACOMPANANTE	ARROZ BLANCO	Sal	0,5		o bajo hasta que se cocine por completo.		
		Aceite de Soya	5,0	5- Porcionar y servir.			
FRUTA							
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado					
GRASAS		Aceite de Soya					

AGUA PURA	Agua pura apta para consumo huma	200,0					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS  MARNY PUPO MEZA							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			IVIARNI	PUPU WEZA			
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673			





		GUIA	A DE PRE	PARACIÓN		
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA M	AÑANA / .	JORNADA TARDE - RA	ACIÓN PREPARADA EN SITIO	
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES	3	OPERADOR		
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	IDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
			MENÚ N	o 18		
			PESO	. 10		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	(g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
BEBIDA LACTEA	MINGUI	Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	Se coloca a hervir agua en una olla, se agregan los plátanos pelados y porcionados, se deja a fuego medio, hasta que esten cocidos, se trituran, se le adiciona la canela y la leche disuelta en agua previamente hervida, se le agrega la azucar, la sal y se deja hervir hasta que este lista y servir		
		Plátano hartón, maduro, crudo	26,5			
		Azúcar, blanco, granulado	5,0			
		Agua	200,0			
		Ajo, crudo	0,5			
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	1-Lavar muy bien las verduras y cortarlas en rodajas delgadas. 2- En una paila incorpo cerdo porcionado se le agrega el ajo con sal previamente triturado y se pone por 10 mir a cocinar con poca agua una vez seca el agua se le agrega aceite y se pone sofreir en aceite, 3-Se le agrega el tomate y la cebolla y se deja dorar un poco 4- Se porciona y se sirve caliente.		
ALIMENTO PROTEICO		Tomate, crudo	6,3			
ALIMENTOTROTEICO	CUADRITOS SOFRITO	Aceite de Soya	5,0			
		Sal	0,5			
		Cerdo, carne magra cruda	100,0			
		Cebolla cabezona, cruda	5,3			
		Plátano hartón, verde, crudo	120,0	1- Lavar y pelar los pláta	nos verdes. Cocinar en agua con sal hasta que estén blandos,	
CEREAL ACOMPAÑANTE	CABEZA DE GATO	Sal	0,5		arte sofreir el ajo y la cebolla e incorporar al plátano machucado,	
		Ajo, crudo	0,5	mezlar y servir enseguida.		
		Aceite de Soya	5,0			
FRUTA						
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado				
GRASAS		Aceite de Soya				

AGUA PURA	Agua pura apta para consumo huma	200,0				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS  MARNY PUPO MEZA						
NOMBRE NOTRICIONISTA - DI	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673		





				PARACIÓN				
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA M	AÑANA / .	JORNADA TARDE - RA	ACIÓN PREPARADA EN SITIO			
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR				
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO				
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA CO		ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL ROI			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
			MENÚ N	lo. 19				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	BRUTO (g) (9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN				
BEBIDA LACTEA	JUGO DE MANGO	Mango, comun crudo	120,0	1- Lave y desinfecte los mangos, pelar y extraer la pulpa. 2- En la licuadora vierta la pulpa de mango, el agua, la leche y el azúcar. 3- Licue poco a poco la leche hasta conseguir una mezcla homogénea				
		Azúcar, blanco, granulado	5,0					
		Agua	200,0	4- Cuele el jugo y mantenga refrigerado hasta el momento de servir				
	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Ají dulce, crudo	5,6					
		Ajo, crudo	0,5	<ul> <li>1- Lavar y desinfectar las verduras y cortarlas en julianas.</li> <li>2- En una paila incorpore la pechuga picada en cuadritos, adicionar los vegetales y previamente triturado y sofreir en el aceite a fuego lento hasta que estén blandas.</li> </ul>				
		Achiote, seco	0,3					
ALIMENTO PROTEICO		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5					
ALIMENTO PROTEICO		Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	3- Agregar agua que cubra la preparación hasta la mitad y la sal y dejar cocinar a				
		Aceite de Soya	3,0	medio hasta que la pechuga este blanda. 4- Porcionar y servir caliente				
		Sal	0,5	4 Totolonally Servii Gallerice				
		Pollo, pechuga con piel , cruda	94,6					
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ DE AHUYAMA	Arroz blanco, pulido crudo	42,0	<ul> <li>1- Lave y pere las anuyamas, retire las semilias y corte en cuadritos.</li> <li>2- Vierta el aceite en un caldero grande y sofria la ahuyama junto con el ajo por unos minutos.</li> </ul>				
		Ahuyama, cruda	27,0					
		Ajo, crudo	5,3		e la sal y deje hervir a fuego alto. irviendo agregue el arroz y revuelva.			
		Sal	0,5	5- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque.				
		Aceite de Soya	5,0	6- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo. 7- Mantener tapado y caliente hasta el momento de servir				
FRUTA								

	Azúcar, blanco, granulado							
	Aceite de Soya							
Agua pura apta para consumo hum								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARNY PUPO MEZA					
MA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673				
			Aceite de Soya  Agua pura apta para consumo huma 200,0	Aceite de Soya  Agua pura apta para consumo huma 200,0  ETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS  MARNY				





				PARACIÓN				
	COMPLEMENT	O ALIMENTARIO JORNADA MA	NANA /	JORNADA TARDE - RA	ACIÓN PREI	PARADA EN SITIO		
GRUPO DE EDAD		9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR				
DEPARTAMENTO		CÓRDOBA		MUNICIPIO				
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA CO		ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL	ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
			MENÚ N	lo. 20				
			PESO					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)					
BEBIDA LACTEA	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Almidon de maiz, crudo	10,0	1- En una olla poner a hervir la leche				
		Canela en polvo	1,0	2- Aparte disolver la fécula de maiz en el agua y adicione a la leche cuando hirviendo		n el agua y adicione a la leche cuando esta este		
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	5,0 3- Agregar el azúcar y revolver constantemente para evitar que se queme, co				
		Azúcar, blanco, granulado	5,0 lento hasta que hierva.					
		Agua	200,0	4- Servir caliente.				
ALIMENTO PROTEICO				1-Colocar la harina en un	recipiente a	rande agregar agua poco a poco hasta obtener una		
CEREAL ACOMPAÑANTE		Harina de maíz blanco, precocida	70,0	masa blanda y fácil de moldear.2- Agregar el azúcar, seguir amasando y armar las arep 3-Freir las arepas en aceite caliente y cuando estén doradas sacar y escurrir.Servir				
		Sal	0,5	o-rren las arepas en acene caneme y cuando este enseguida.		cuando esteri doradas sacar y escurir. Servir		
		Aceite de Soya	6,0					
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Piña, común cruda	200,0	Desinfectar las frutas de acuerdo con protocolo establecido.     Entregar al beneficiario para su consumo y manipulacion personal, previo lavado y desinfeccion de manos.				
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado						
GRASAS		Aceite de Soya						
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo hum	200,0					
NOMBRE NUTRICIONISTA - D	NETICTA OUE ELABORA	EL ANÁLICIO			MADN	V DUDO MEZA		
FIRMA	TETISTA QUE ELABURA	EL ANALISIS		MARNY PUPO MEZA  MATRÍCULA PROFESIONAL  MND07673				
LINIMA				MATRICOLA FROFE	OIOIIAL	MINDOLOLZ		





LISTA DE INTERCAMBIOS									
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO									
GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS Y 11 MESES		OPERADOR						
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO						
	INDÍGENA	х	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	ZENU- EMBERAKATIOS	AFROCOLOMBIANO / PALE	ENQUEROS			
GRUPO ETNICO	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	ICA			
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO								
BEBIDAS	LECHE ENTERA EN POLVO, LECHE LIQUIDA ENTERA PASTEURIZADA,								
	CARNES ROJAS		RES,CARNERO,CERDO, HIGADO DE RES						
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES BLANCAS		PECHUGA DE POLLO, FILETE DE PESCADO						
	HUEVOS		HUEVO DE GALLINA						
	LEGUM	INOSAS	LENTEJA, ARVEJA SECA, FRIJOL ROJO, FRIJOL CABECITA NEGRA, GARBANZOS, BLANQUILLOS						
CEREAL ACOMPAÑANTE	AVENA EN HOJUELA/MOLIDA, HARINA DE AVENA, FECULA DE MAIZ, ARROZ, PASTAS, FIDEOS,HARINA DE MAIZ, HARINA DE TRIGO, PLATANO VERDE, PLATANO AMARILLO, YUCA, ÑAME, PAPA								
FRUTA	BANANO, MANDARINA, NARANJA, PATILLA, PIÑA,GUAYABA, PAPAYA, ZAPOTE, COCO, BOROJO.								
AZÚCARES	AZUCAR, PANELA								
GRASAS	ACEITE DE GIRASOL, MANTEQUILLA, ACEITE DE PALMA, ACEITE DE SOYA.								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DII LISTA DE INTERCAMBIOS	ETISTA QUE EL	ABORA LA		MARNY F	PUPO MEZA				
FIRMA	-	efeli ?	P	MATRÍCULA PROFE	SIONAL	MND07673			