

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS 2025
COMPLEMENTO ALIMENTARIO - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	CORDOBA			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		INDÍGENA		X
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ZENU-EMBERAKATIOS				

SEMANA 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 GUISADA		LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	CABEZA DE GATO	ARROZ COLORADO	AREPA DE MAIZ FRITA	ARROZ BLANCO
FRUTA		FRUTA DE COSECHA BANANO		FRUTA DE COSECHA MANGO	

SEMANA No. 2


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 APASTELADO	HUEVOS REVUELTOS	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ÑAME COCIDO	ARROZ BLANCO		CABEZA DE GATO	AREPA DE MAIZ FRITA
FRUTA			FRUTA DE COSECHA PIÑA		FRUTA DE COSECHA MANDARINA

SEMANA No. 3

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 VERDURAS APASTELADO	HUEVOS REVUELTOS	CARNE DE CERDO SUDADO		LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE		YUCA COCIDA	MACHUCADO DE PLATANO AMARILLO	AREPA DE MAIZ FRITA	ARROZ ROJO
FRUTA	FRUTA DE COSECHA MANGO			FRUTA DE COSECHA NARANJA	

SEMANA 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 BANANO				FRUTA DE COSECHA PIÑA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACION CICLO DE MENÚS	MARNY PUPO MEZA				
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673		

GUIA DE PREPARACIÓN VIGENCIA 2025

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO O ROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	CHOCOLATE CRIOLLO 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.
		Cacao, tostado y molido	14,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO GUISADO	Ají dulce, crudo	5,6	1- Lave muy bien las verduras 2- Cortar en julianas la cebolla, la zanahoria, y el ají. 3- Cortar la carne en trozos pequeños. 4- En una sartén sofria el cerdo con el achiote disuelvo y con los vegetales. 5- Adicione agua hasta que la cubra. 6- Tape y deje cocinar a fuego lento por 30 minutos o hasta que la carne este blanda. 7- Servir caliente bañando la carne con la salsa.
		Ajo, crudo	0,5	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	
		Aceite de Soya	3,0	
		Achiote, seco	0,3	
		Sal	0,5	
		cerdo, carne magra, cruda	100,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	125,0	1- Pelar y lavar muy bien la yuca y partir en trozos medianos. 2- En una olla colocar las yucas con agua que las cubra adicionar la sal y dejar que se cocinen hasta que estén blandas. 3- Escurrir y mantenerlas tapadas para evitar que se enfrien 4- Porcionar y servir enseguida
		Sal	0,5	
FRUTA				
AZUCAR				

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

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / ROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	CHICHA DE ARROZ	Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	1- Desinfectar las bolsas de leche, lavar con abundante agua el arroz y lo dejarlo en remojo durante 24 horas. 2- En una olla previamente lavada cocinar el arroz en suficiente agua con la canela hasta que este blando y seque el agua. 3- Dejar reposar por 40 minutos. 4-- Llevar el arroz a la licuadora, adicionar la leche y licuar. 5- Adicionar el azúcar y volver a licuar. 6- <u>Vierta en una olla y conservar en la nevera hasta el momento de servir.</u>
		Arroz blanco, pulido crudo	10,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Canela molida	0,5	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Aceite de Soya	2,0	
		Huevo de gallina	55,6	
		Ajo, crudo	0,5	
		Sal	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	3,2	
CEREAL ACOMPAÑANTE	CABEZA DE GATO	Cebolla cabezona, cruda	5,3	1- Lavar y pelar los platanos verdes 2- Poner a cocinar en agua con sal hasta que esten blandos, escurrir y macerar con un mortero o elemento especial para tal fin 3- Aparte se sofríe el ajo y la cebolla y se incorpora el plátano machucado, se mezcla y se sirve enseguida.
		Plátano hartón, verde, crudo	120,0	
		Sal	0,5	
		Ajo, crudo	0,5	
		Aceite de Soya	5,0	

FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	157,1	1- Desinfectar las frutas de acuerdo con protocolo establecido. 2- 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 huma	200,0	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA			MARNY PUPO MEZA	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / QUIER ROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA FECULA DE MAIZ (MAICENA) CON LECHE	LECHE CON PANELA	Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	1- En una olla poner a hervir la leche 2- Aparte disolver la avena en el agua y adicione a la leche cuando esta este hirviendo 3- Agregar el azúcar y revolver constantemente para evitar que se quemé. 4- Cocinar a fuego lento hasta que hierva. 5- Servir caliente.
		Panela	7,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Ají dulce, crudo	5,6	1- Lave muy bien las verduras 2- Cortar en julianas la cebolla, la zanahoria, y el ají. 3- Cortar la pechuga en trozos pequeños. 4- En una sartén sofria la pechuga, con el achiote disuelto y los vegetales. 5- Adicione agua hasta que la cubra. 6- Tape y deje cocinar a fuego lento por 30 minutos o hasta que la pechuga este blanda. 7- Servir caliente bañando la pechuga con la salsa.
		Ajo, crudo	0,5	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	
		Achiote, seco	0,3	
		Aceite de Soya	3,0	
		Sal	0,5	
Pollo, pechuga con piel, cruda	94,6			
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ COLORADO	Arroz blanco, pulido crudo	45,0	1- En un caldero sofria en aceite el ajo triturado, el achiote disuelto y las verduras previamente lavada. 2- Agregue al agua y la sal, el achiote disuelto y deje hervir a fuego alto. 3- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 4- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque.
		Zanahoria, sin cascara cruda	8,2	
		Tomate, crudo	7,5	
		Ají dulce, crudo	5,6	
		Sal	0,5	

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

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / QUIEBROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	MAZAMORRA DE MAIZ CON LECHE	Maíz amarillo, trillado	12,0	2- En una olla a presión previamente lavada y desinfectada, cocinar el maíz en suficiente 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. 4-Servir caliente.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO				
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ FRITA	Harina de maíz blanco, precocida	70,0	1- En un recipiente grande mezcle la harina con sal y agregue agua poco a poco hasta obtener una masa blandita y fácil de moldear sin agrietarse. 2- Arme y frite las arepas en aceite caliente y cuando estén doradas sacar y escurrir en papel absorbente.
		Aceite de Soya	6,0	
		Sal	0,5	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Mango, comun crudo	240,0	1- Lave y desinfecte los mangos de acuerdo con protocolo establecido en PSB. 2- pele los mangos y retire la pulpa. 3- Porcionar de acuerdo con la cantidad requerida y servir
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado		
GRASAS		Aceite de Soya		
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo humano	200,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MARNY PUPO MEZA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND07673



GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PIJERI ROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	JUGO DE PATILLA	Sandía, cruda	150,0	1- Lave y desinfecte las patillas, partir y extraer la pulpa. 2- En la licuadora vierta la pulpa de la fruta, el agua y el azúcar. 3- Licue hasta conseguir una mezcla homogénea 4- Cuele el jugo y mantenga refrigerado hasta el momento de servir
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	
		Aceite de Soya	6,0	
		Sal	0,5	
		Lenteja común, cruda	35,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	45,0	1- En un caldero, sofria el ajo, vierta el agua y la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo. 5- Porcionar y servir.
		Ajo, crudo	0,5	
		Sal	0,5	
		Aceite de Soya	5,0	
FRUTA				
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado		
GRASAS		Aceite de Soya		
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo humano	200,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MARNY PUPO MEZA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND07673

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PLIÉBIL ROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	COLADA DE AVENA	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 adicionar 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.
		Canela molida	1,0	
		Harina de avena cruda	12,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES DESMECHADA	Ajo, crudo	0,5	1-Lavar muy bien las verduras y cortarlas en trocitos pequeños 2-En una paila cocinar la carne con el ajo y la sal previamente triturado hasta que este blanda.- tomar la carne y desmenuzarla con un tenedor - Adicionarle a la carne desmenuzada las verduras se le agrega aceite con el achiote disuelto y se pone a sofreir unos minutos, se deja dorar un poco y se sirve caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	
		Aceite de Soya	5,0	
		Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	
		Achiote, seco	0,3	
		Ají dulce, crudo	5,6	
		Sal	0,5	
Res, carne magra cruda	100,0			
CEREAL ACOMPAÑANTE	ÑAME COCIDO	Ñame, sin cáscara, crudo	131,3	1- Pelar y lavar muy bien el ñame y partir en trozos medianos. 2- En una olla colocar el ñame con agua que las cubra adicionar la sal y dejar que se cocinen hasta que esté blando. 3- Escurrir y mantenerlas tapado para evitar que se enfríen 4- Porcionar y servir enseguida
		Sal	0,5	
FRUTA				
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado		
GRASAS		Aceite de Soya		

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

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO ROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba, maduro, pulpa	80,0	1- Lave y desinfecte las guayabas y córtelas en cuadritos. 2- Vierta en la licuadora y agregue el agua, la leche y el azúcar 3- Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	30,0	1- Ponga en remojo los frijoles desde el día previo 2- En una olla lavada y desinfectada vierta el agua 3- ponga a fuego alto, adicione los frijoles y deje cocinar hasta que estén blanditos. 4- Aparte prepare un guiso con el ajo, aceite, el tomate y la cebolla. 5- Agregue el guiso y la sal a los frijoles y revuelva bien. 6- Tapar y mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Ajo, crudo	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	
		Aceite de Soya	5,0	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	45,0	1- En un caldero vierta el agua y la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo. 5- Porcionar y servir.
		Ajo, crudo	0,5	
		Sal	0,5	
		Aceite de Soya	5,0	
FRUTA				
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado		
GRASAS		Aceite de Soya		
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo humano	200,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MARNY PUPO MEZA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND07673

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO ROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	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 se cocine completamente la leche. 4- Para servir, mantener la preparación a fuego bajo para evitar que se enfríe y así garantizar la entrega del alimento al usuario a una temperatura No inferior a 60°C
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	
		Canela en polvo	1,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	ARROZ CON CERDO CON VERDURAS APASTELADO	Ajo, crudo	0,5	En un caldero sofreír las vaerduras cortadas en julianas, adicionar el ajo machucado y revolver, adicionar el cerdo cortado en cuadritos y sofreír por 2 minutos mas, adicionar el agua y la sal y dejar hervir, una vez este hirviendo adicionar el arroz previamente lavado, disminuir el calor a fuego medio hasta que seque. Tapar y colocar a fuego bajo hasta que se cocine por completo. Porcionar y servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	
		Achiote, seco	0,5	
		Ají dulce, crudo	5,6	
		Aceite de Soya	5,0	
		Sal	0,5	
		cerdo, carne magra, cruda	100,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Arroz blanco, pulido crudo	42,0	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Piña, cruda	200,0	1- Lavar muy bien las piñas antes de pelarlas. 2- Cortar las piñas en rodajas.. 3- Porcionar de acuerdo con la cantidad requerida y servir

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



GOBERNACIÓN DE
CÓRDOBA

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / QUIEBROM	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Harina de avena cruda	10,0	1- En una olla previamente lavada y desinfectada, ponga el agua (hervida) y agregue la avena. 2- Lleve a la licuadora, agregue la leche, el azúcar y licue hasta obtener una mezcla homogénea. 3- Adicione hielo o mantenga refrigerado hasta el momento de servir.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	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 una mezcla uniforme. 3- En una sartén agregue el aceite, ponga a fuego medio, una vez caliente el aceite agregue los huevos batidos y deje cocinar revolviendo constantemente hasta que se cocinen por completo. 4- porcionar de acuerdo con el gramaje requerido y servir caliente.
		Huevo de gallina	55,6	
		Ajo, crudo	0,5	
		Sal	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	3,2	
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	1- Lavar y pelar los plátanos verdes

CEREAL ACOMPAÑANTE	CABEZA DE GATO	Plátano hartón, verde, crudo	120,0	2- Poner a cocinar en agua con sal hasta que estén blandos, escurrir y macerar con un mortero o elemento especial para tal fin 3- Aparte se sofríe el ajo y la cebolla y se incorpora el plátano machucado, se mezcla y se sirve enseguida.
		Sal	0,5	
		Ajo, crudo	0,5	
		Aceite de Soya	5,0	
FRUTA				
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado		
GRASAS		Aceite de Soya		
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo humano	200,0	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARNY PUPO MEZA	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / QUIEBR ROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	MAZAMORRA DE ARROZ	Arroz blanco, pulido crudo	10,0	1- Desinfectar las bolsas de leche. 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. 3- Adicionar la leche y la canela al gusto, endulzar y revolver constantemente hasta que se cocine completamente la leche. 4- Servir caliente
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	
		Canela en polvo	1,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO				
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ FRITA	Harina de maíz blanco, precocida	70,0	1- En un recipiente grande mezcle la harina con sal y agregue agua poco a poco hasta obtener una masa blandita y fácil de moldear sin agrietarse. 2- Arme y frite las arepas en aceite caliente y cuando estén doradas sacar y escurrir en papel absorbente. 3- Servir enseguida.
		Sal	0,5	
		Aceite de Soya	6,0	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Mandarina, Cruda	157,1	1- Desinfectar las frutas de acuerdo con protocolo establecido. 2- Entregar al beneficiario para su consumo y manipulación personal, previo lavado y desinfección de manos.
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado		
GRASAS***		Aceite de Soya		
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo humano	200,0	

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

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO ROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	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 fuego lento hasta que hierva. 4- Servir caliente.
		Canela en polvo	1,0	
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	ARROZ CON POLLO CON VERDURAS APASTELADO	Ajo, crudo	0,5	En un caldero sofreir las verduras cortadas en julianas, adicionar el ajo machucado y revolver, adicionar el pollo cortado en cuadritos, adicionar el achiote disuelto y sofreir por 2 minutos mas, adicionar el agua y la sal y dejar hervir, una vez este hirviendo adicionar el arroz previamente lavado, disminuir el calor a fuego medio hasta que seque. Tapar y colocar a fuego bajo hasta que se cocine por completo. Porcionar y servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	
		Achiote, seco	0,5	
		Ají dulce, crudo	5,6	
		Aceite de Soya	5,0	
		Sal	0,5	
		Pollo, pechuga con piel , cruda	94,6	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Arroz blanco, pulido crudo	42,0	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Mango, comun crudo	157,1	1- Desinfectar las frutas de acuerdo con protocolo establecido. 2- 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 humano	200,0	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARNY PUPO MEZA	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO ROM	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	85,7	1- Con las manos lavadas y desinfectadas, retire las cascara de los bananos. 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.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	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 una mezcla uniforme. 3- En una sartén agregue el aceite, ponga a fuego medio, una vez caliente el aceite agregue los huevos batidos y deje cocinar revolviendo constantemente hasta que se cocinen por completo. 4- porcionar de acuerdo con el gramaje requerido y servir caliente.
		Huevo de gallina	55,6	
		Ajo, crudo	0,5	
		Sal	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	3,2	
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	125,0	1- Pelar y lavar muy bien la yuca y partir en trozos medianos. 2- En una olla colocar las yucas con agua que las cubra adicionar la sal y dejar que se cocinen hasta que estén blandas. 3- Escurrir y mantenerlas tapadas para evitar que se enfríen
		Sal	0,5	
FRUTA				
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado**		
GRASAS		Aceite de Soya		
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo humano	200,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MARNY PUPO MEZA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND07673



GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO ROM	ZENU-EMBERA
	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	CHOCOLATE CRIOLLO 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.
		Cacao, tostado y molido	14,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO SUDADO	Ajo, crudo	0,5	1-Lavar, desinfectar las verduras y cortarlas en tiras muy finas. En una paila incorpore el cerdo, cortado en trocitos, adicionar los vegetales y el ajo previamente triturado. 2- Sofreír en el aceite a fuego lento hasta que estén blandas. 3- Agregar agua en cantidad suficiente y la sal y dejar cocinar a fuego medio hasta que la preparación esté lista. 4-Porcionar y servir caliente
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	
		Aceite de Soya	5,0	
		Sal	5,0	
		Cerdo, carne magra cruda	100,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	MACHUCADO DE PLATANO AMARILLO	Cebolla cabezona, cruda	5,3	1- Lavar con agua y pelar los plátanos.2- Poner en una olla con agua que los cubra, poner a cocinar a fuego lento hasta que estén blandos. 3- Escurrir y mantener tapados para evitar que se enfríen. 4- Porcionar y servir enseguida
		Plátano hartón, verde, crudo	120,0	
		Sal	5,0	
		Ajo, crudo	5,3	
		Aceite de Soya	5,0	
FRUTA				
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado		

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

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / QUIEBRANTON	ZENU-EMBERA
	RAIZAL	ROM	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	REFRESCO DE AVENA CON LECHE	Harina de avena cruda	10,0	1- En una olla previamente lavada y desinfectada, ponga el agua (hervida) y agregue la avena para disolverla. 2- Lleve a la licuadora, agregue la leche, el azúcar y licue hasta obtener una mezcla homogénea. 3- Mantenga refrigerado hasta el momento de servir.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO				
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ FRITA	Harina de maíz blanco, precocida	70,0	1-Colocar la harina en un recipiente grande agregar agua poco a poco hasta obtener una masa blanda y fácil de moldear.2- Agregar el azúcar, seguir amasando y armar las arepas. 3-Freír las arepas en aceite caliente y cuando estén doradas sacar y escurrir.Servir enseguida.
		Azúcar, blanco, granulado	0,5	
		Aceite de Soya	6,0	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Naranja, comun cruda	157,1	1- Desinfectar las frutas de acuerdo con protocolo establecido. 2- Entregar al beneficiario para su consumo y manipulación personal, previo lavado y desinfección de manos.
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado		
GRASAS		Aceite de Soya		
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo humano	200,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MARNY PUPO MEZA

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

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PLIERI	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL	ROM		

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	109,1	1- Desinfecte y pele las piñas y córtelas en trozos 2- Vierta en la licuadora y agregue el agua y el azúcar 3- Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	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	
		Tomate, crudo	6,3	
		Aceite de Soya	5,0	
		Sal	0,5	
		Lenteja común, cruda	35,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ ROJO	Arroz blanco, pulido crudo	45,0	1- En un caldero sofria en aceite el ajo triturado y la zanahoria previamente lavada y rallada. 2- Agregue al agua y la sal y deje hervir a fuego alto. 3- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 4- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 5- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo. 6- Porcionar y servir.
		Ajo	0,5	
		Tomate, crudo	6,3	
		Achiote, seco	0,5	
		Pimentón rojo, crudo	6,5	
		Aceite de Soya	5,0	
		Sal	0,5	
FRUTA				

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

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / QUIEBRANTON	ZENU-EMBERA
	RAIZAL	ROM	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	COLADA DE AVENA	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 adicionar 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.
		Canela en polvo	1,0	
		Harina de avena cruda	10,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO +CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE HUEVO	Harina de maíz blanco, precocida	70,0	1. En un recipiente grande, mezcle la harina con sal y agregue agua poco a poco, hasta obtener una masa blandita y facil de moldear sin agrietarse. 2. Arme y frite las arepas en aceite caliente, cuando esten, sacar, hacerle una abertura lateral y adicionar el huevo, cerrar con un poquito de masa y volver a fritar, escurrir en papel absorbente . 3. Servir enseguida
		Aceite de Soya	6,0	
		Huevo de gallina	55,6	
		Sal	0,5	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Banano, común crudo	157,1	1- Desinfectar las frutas de acuerdo con protocolo establecido. 2- Entregar al beneficiario para su consumo y manipulacion personal, previo lavado y desinfeccion de manos.
AZUCAR				
GRASAS		Aceite de Soya		
AGUA PURA		Agua pura apta para consumo humano	200,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MARNY PUPO MEZA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND07673

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL	ROM		

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba, maduro, pulpa	80,0	1- Lave y desinfecte las guayabas y córtelas en cuadrillos. 2- Vierta en la licuadora y agregue el agua, la leche y el azúcar 3- Licue, cuele el jugo, refrigere hasta el momento de servir.
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	30,0	1- Ponga en remojo los frijoles desde el día previo 2- En una olla lavada y desinfectada vierta el agua 3- ponga a fuego alto, adicione los frijoles y deje cocinar hasta que estén blanditos. 4- Aparte prepare un guiso con el ajo, aceite, el tomate y la cebolla. 5- Agregue el guiso y la sal a los frijoles y revuelva bien. 6- Tapar y mantener caliente a fuego muy bajo hasta el momento de servir.
		Ajo, crudo	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	
		Aceite de Soya	5,0	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido crudo	45,0	1- En un caldero vierta el agua y la sal y deje hervir a fuego alto. 2- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 3- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo. 5- Porcionar y servir.
		Ajo, crudo	0,5	
		Sal	0,5	
		Aceite de Soya	5,0	
FRUTA				
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado		
GRASAS		Aceite de Soya		

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

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / BLUESI ROM	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (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	
ALIMENTO PROTEICO	CERDO EN CUADRITOS SOFRITO	Ajo, crudo	0,5	1-Lavar muy bien las verduras y cortarlas en rodajas delgadas. 2- En una paila incorpore el cerdo porcionado se le agrega el ajo con sal previamente triturado y se pone por 10 minutos a cocinar con poca agua una vez seca el agua se le agrega aceite y se pone sofreir en el aceite, 3-Se le agrega el tomate y la cebolla y se deja dorar un poco 4- Se porciona y se sirve caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3	
		Tomate, crudo	6,3	
		Aceite de Soya	5,0	
		Sal	0,5	
		Cerdo, carne magra cruda	100,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	CABEZA DE GATO	Cebolla cabezona, cruda	5,3	1- Lavar y pelar los plátanos verdes. Cocinar en agua con sal hasta que estén blandos, escurrir y macerar. 2- Aparte sofreir el ajo y la cebolla e incorporar al plátano machucado, mezlar y servir enseguida.
		Plátano hartón, verde, crudo	120,0	
		Sal	0,5	
		Ajo, crudo	0,5	
		Aceite de Soya	5,0	
FRUTA				
AZUCAR		Azúcar, blanco, granulado		
GRASAS		Aceite de Soya		

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

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / ROM	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	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 4- Cuele el jugo y mantenga refrigerado hasta el momento de servir
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Ají dulce, crudo	5,6	1- Lavar y desinfectar las verduras y cortarlas en julianas. 2- En una paila incorpore la pechuga picada en cuadritos, adicionar los vegetales y el ajo previamente triturado y sofreir en el aceite a fuego lento hasta que estén blandas. 3- Agregar agua que cubra la preparación hasta la mitad y la sal y dejar cocinar a fuego medio hasta que la pechuga este blanda. 4- Porcionar y servir caliente
		Ajo, crudo	0,5	
		Achiote, seco	0,3	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	
		Zanahoria, sin cascara cruda	5,9	
		Aceite de Soya	3,0	
		Sal	0,5	
Pollo, pechuga con piel , cruda	94,6			
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ DE AHUYAMA	Arroz blanco, pulido crudo	42,0	1- Lave y pele las ahuyamas, retire las semillas y corte en cuadritos. 2- Vierta el aceite en un caldero grande y sofría la ahuyama junto con el ajo por unos 5 minutos. 3- Vierta el agua, agregue la sal y deje hervir a fuego alto. 4- Cuando el agua este hirviendo agregue el arroz y revuelva. 5- Disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 6- Tape y coloque a fuego bajo hasta que se cocine por completo. 7- Mantener tapado y caliente hasta el momento de servir
		Ahuyama, cruda	27,0	
		Ajo, crudo	5,3	
		Sal	0,5	
		Aceite de Soya	5,0	
FRUTA				

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

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 -13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CÓRDOBA		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD /	ZENU-EMBERA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL	ROM		

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) (9-13 AÑOS 11 MESES)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA LACTEA	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 fuego lento hasta que hierva. 4- Servir caliente.
		Canela en polvo	1,0	
		Leche de vaca, entera, en polvo	15,0	
		Azúcar, blanco, granulado	5,0	
		Agua	200,0	
ALIMENTO PROTEICO				
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ FRITA	Harina de maíz blanco, precocida	70,0	1-Colocar la harina en un recipiente grande agregar agua poco a poco hasta obtener una masa blanda y fácil de moldear.2- Agregar el azúcar, seguir amasando y armar las arepas. 3-Freir las arepas en aceite caliente y cuando estén doradas sacar y escurrir.Servir enseguida.
		Sal	0,5	
		Aceite de Soya	6,0	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	Piña, común cruda	200,0	1- Desinfectar las frutas de acuerdo con protocolo establecido. 2- 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 humano	200,0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MARNY PUPO MEZA


FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND07673

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		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	ZENU-EMBERAKATIOS	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
BEBIDAS	LECHE ENTERA EN POLVO, LECHE LIQUIDA ENTERA PASTEURIZADA,				
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES ROJAS	RES, CARNERO, CERDO, HIGADO DE RES			
	CARNES BLANCAS	PECHUGA DE POLLO, FILETE DE PESCADO			
	HUEVOS	HUEVO DE GALLINA			
	LEGUMINOSAS	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 - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			MARNY PUPO MEZA		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND07673	