

ENTIDAD TERRITORIAL:	Boyacá
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 1															
					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARI		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	SALTEADO DE CARNE Y PIMENTON	Carne de res magra	F099	50	50	55	55	63	63	70	70	80	80	Aliste y pese los ingredientes, en un sartén coloque el aceite, una vez este caliente agregue la carne de res previamente adobada con la sal y ajo, pique el pimenton y la cebolla en julianas y adicione a la preparación cuando este dorada la carne, deje a fuego medio hasta que este totalmente cocida.
			Pimentón	B080	4	3	4	3	5	4	6	5	6	5	
			Cebolla cabezona	B027	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
			Ajo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Aceite	D013	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofía y agruegue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	7	3	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa,	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, pele y lave completamente las papas, cortelas en forma de bastones, ponga aceite en un sartén, una vez este caliente, agregue las papas y deje freir hasta estar completamente doradas.
			Aceite	D013	4	4	5	5	5	5	6	6	7	7	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA + ZANAHORIA + LEGHUGA	Tomate	B103	20	16	20	16	25	20	29	23	29	23	Aliste y pese los ingredientes, lave y desinfecte las verduras, pique la lechuga en tiras, ralle la zanahoria y corte en rodajas el tomate y la cebolla, añada la vinagreta. Mezcle los ingredientes y sirva.
			Cebolla cabezona	B027	10	10	10	10	13	12	14	13	14	13	
			Zanahoria	B110	22	19	22	19	27	23	29	25	29	25	
			Lechuga	B059	9	5	9	5	9	5	16	9	16	9	
		VINAGRETA	Huevo de gallina	J004	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	Licue todos los ingredientes, mencionados en la guía de preparación hasta que quedar homogéneo y mezclelo con la ensalada.
			Vinagre	L018	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Cilantro	B035	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Aceite	D013	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, maduro	C031	80	60	80	60	80	60	80	60	80	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, incluyendo la leche. Colar y servir.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 2					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARI		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS CON VERDURAS	Pechuga de pollo	F085	54	50	59	55	68	63	75	70	86	80	Aliste y pese los ingredientes. En un sartén realice un guiso con el aceite y las verduras cortadas en rodajas, cuando se integren los ingredientes adicione el pollo previamente cortado en cuadros y deje hervir. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla. Sirva caliente.
			Tomate	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	
			Cebolla junca	B029	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	
			Arveja verde	B019	19,0	8,0	19,0	8,0	19,0	8,0	19,0	8,0	19,0	8,0	
			Habichuela	B052	17	15	17	15	24	22	30	27	30	27	
			Zanahoria	B110	18	15	18	15	21	18	27	23	27	23	
			Ajo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofria la cebolla y los fideos y agruegue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Fideos	A074	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PLÁTANO DORADO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	71	51	83	60	101	73	122	88	153	110	Aliste y pese los ingredientes, pele el plátano, corte en rebanadas, caliente el aceite en un sartén y agregue el platano hasta que dore completamente y sirva.
			Aceite	D013	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	EN EL POLLO													
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y	JUGO DE MANGO	Mango	C051	120	60	120	60	120	60	120	60	120	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 3					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue el huevo batido con sal, mezclar hasta que termine su cocción; luego añada unas gotas de limón a la preparación anterior.
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Limón	C044	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
	GRUPO V. GRASAS	FRÍJOL	Fríjol rojo	T006	10	10	15	15	20	20	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Lave el frijol ponga a hervir con sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
			Tomate	B103	5	4	5	4	6	5	7	6	9	7	
			Cebolla junca	B029	9	4	9	4	12	5	14	6	17	7	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofria y agregue el agua. Cuando el agua hierva añada el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAÍCES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa, ponga a cocinar con sal hasta que ablande, con los ingredientes restantes prepare un guiso y adiciónelo sobre la papa previamente cocida. Sirva caliente.
			Tomate	B103	5	4	5	4	6	5	7	6	9	7	
			Cebolla junca	B029	11	4	11	4	13	5	16	6	17	7	
			Pimentón	B080	3	3	3	3	5	4	6	5	6	5	
			Ajo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA+ PEPINO COHOMBRO + VINAGRETA	Tomate	B103	31	25	31	25	40	32	44	35	44	35	Aliste y pese los ingredientes, lave y desinfecte las verduras, píquelas en rodajas y añada la vinagreta. Mezcle los ingredientes y sirva.
			Cebolla cabezona	B027	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	
			Pepino Cohombro	B077	20	15	20	15	24	18	33	25	33	25	
		VINAGRETA	Huevo de gallina	J004	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	Lique todos los ingredientes, mencionados en la guía de preparación hasta que quedar homogéneo y mezclelo con la ensalada.
			Vinagre	L018	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Cilantro	B035	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Pimentón	B080	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Aceite	D013	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol, maduro	C082	70	60	70	60	70	60	70	60	70	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 4					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA ASADA	Pechuga de pollo	F085	54	50	59	55	68	63	75	70	86	80	Aliste los ingredientes, en un sartén o plancha agregue el aceite, ponga a asar la pechuga hasta que quede con tono dorado por todos lados. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla.
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Ajo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla y la zanahoria, rallelas o píquelas finamente y sofrialas en aceite; luego, agrégue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Zanahoria	B110	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAÍCES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	AREPA DE MAÍZ CON LECHE	Harina de maíz amarillo	A033	20	20	30	30	40	40	50	50	80	80	Mezclar harina, sal, azúcar, margarina, leche y agua hervida, hacer la forma de la arepa y adicione aceite a la plancha y ase las arepas hasta que queden cocidas.
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Azúcar	K003	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Aceite	D013	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Margarina	D018	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PERA + MANGO + LECHUGA	Pera	C071	23	20	23	20	27	23	33	28	33	28	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte las verduras y las frutas, pele y corte en cuadros la pera, la lechuga y el mango, revuelva los ingredientes y sirva.
			Mango	C051	40	20	40	20	46	23	56	28	56	28	
			Lechuga	B059	19	10	19	10	26	14	26	14	26	14	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	109	60	109	60	109	60	109	60	109	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 5					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES CON VEGETALES ORIENTALES	Carne de res magra	F099	50	50	55	55	63	63	70	70	80	80	Aliste y pese los ingredientes. En un sartén realice un guiso con el aceite y las verduras cortadas en rodajas, cuando se integren los ingredientes adicione la carne y deje hervir. Condimentar previamente la carne con ajo y/o cebolla. Sirva caliente.
			Tomate	B103	12	10	12	10	16	13	20	16	20	16	
			Zanahoria	B110	18	15	18	15	21	18	25	21	25	21	
			Cebolla cabezona	B027	10	10	10	10	13	12	15	14	15	14	
			Zapallo	B111	15	10	15	10	18	12	22	14	22	14	
			Pimentón	B080	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	
			Ajo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		ARVEJA SECA	Arveja seca	T003	10	10	15	15	20	20	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir las arvejas y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
			Tomate	B103	5	4	5	4	6	5	7	6	9	7	
			Cebolla junca	B029	9	4	9	4	12	5	14	6	17	7	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente la cebolla, sofría a fuego lento los fideos con la cebolla, agregue agua. Cuando el agua hierva añada el arroz, la sal y revuelva bien; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Fideos	A074	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	PAPA CON CÁSCARA COCIDA Y LUEGO DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa, pique la cebolla agregue la y ponga a cocinar hasta que ablande. Filtre el agua y luego dore en aceite caliente. Agregue sal y sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	EN LA CARNE													
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	SORBETE DE CURUBA	Curuba	C021	120	60	120	60	120	60	120	60	120	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, incluída la leche. Colar y servir.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 6					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CARNE DE RES EN BISTEC	Carne de res magra	F099	50	50	55	55	63	63	70	70	80	80	Aliste los ingredientes. Corte la carne, en un sartén o plancha agregue el aceite y la sal ponga a dorar la carne de res hasta que quede con tono dorado por todos los lados. En un sartén realice un guiso con las verduras cortadas en rodajas, cuando se integren los ingredientes adicione la carne y deje hervir a fuego bajo por 5 minutos más. Sirva caliente.
			Cebolla cabezona	B027	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	
			Tomate	B103	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	
			Aceite	D013	2	2	3	3	4	4	6	6	6	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente la cebolla, sofía a fuego lento los fideos con la cebolla, agregue agua. Cuando el agua hierva añada el arroz, la sal y revuelva bien; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Fideos	A074	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAÍCES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PURE DE PAPA CREMOSO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla, pele la papa y ponga a cocinar con sal y cebolla hasta que ablande. Cuando esté blanda deseche el agua y prepare la leche en polvo con un poco de agua, mezcle y haga puré con un molinillo. Agregue el perejil finamente picado por encima y sirva.
			Cebolla junca	B029	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	
			Perejil	B079	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA + MANGO + ZANAHORIA	Lechuga	B059	27	15	27	15	32	18	39	21	39	21	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte las verduras y las frutas, pele y corte en cuadros la lechuga y el mango, ralle la zanahoria, revuelva los ingredientes y sirva.
			Mango	C051	40	20	40	20	50	25	56	28	56	28	
			Zanahoria	B110	18,0	15	18,0	15	20,0	17	25,0	21	25,0	21	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE MANGO	Mango	C051	120	60	120	60	120	60	120	60	120	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, incluida la leche. Colar y servir.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 7					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA DE POLLO DORADA	Pechuga de pollo	F085	54	50	59	55	68	63	75	70	86	80	Aliste los ingredientes, en un sartén o plancha agregue el aceite, ponga a asar la pechuga hasta que quede con tono dorado por todos lados. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla.
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Cebolla cabezona	B027	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Ajo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		LENTEJAS	Lenteja	T026	10	10	15	15	20	20	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir las lentejas y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
			Tomate	B103	5	4	5	4	6	5	7	6	9	7	
			Cebolla junca	B029	9	4	9	4	12	5	14	6	17	7	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofía y agregue el agua. Cuando el agua hierva añada el arroz, la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAÍCES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PAPA CON CÁSCARA COCIDA Y LUEGO DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa, agregue la cebolla y ponga a cocinar hasta que ablande. Filtre el agua y luego dore en aceite caliente. Agregue sal y sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + PEPINO COHOMBRO+ VINAGRETA	Tomate	B103	19	15	19	15	24	19	29	23	29	23	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte y pele las verduras, ralle la zanahoria, pique el tomate y el pepino en cuadros, adicione la vinagreta, revuelva y sirva.
			Zanahoria	B110	23	20	23	20	26	22	29	25	29	25	
			Pepino Cohombro	B077	20	15	20	15	25	19	29	22	29	22	
		VINAGRETA	Huevo de gallina	J004	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	Licue todos los ingredientes, mencionados en la guía de preparación hasta que quedar homogéneo y mézclelo con la ensalada.
			Vinagre	L018	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Cilantro	B035	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Ajo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Aceite	D013	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE MORA	Mora	C061	67	60	67	60	67	60	67	60	67	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 8					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES EN GOULASH	Carne de res magra	F099	50	50	55	55	63	63	70	70	80	80	Aliste y pese los ingredientes. En un sartén realice un guiso con el aceite y las verduras cortadas en cuadros, cuando se integren los ingredientes adicione la carne y deje hervir. Condimentar previamente la carne con ajo y/o cebolla. Sirva caliente.
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Cebolla cabezona	B027	6	6	6	6	7	7	10	10	10	10	
			Tomate	B103	15	12	15	12	19	15	21	17	21	17	
			Habichuela	B052	17	15	17	15	20	18	22	20	22	20	
			Zanahoria	B110	20	17	20	17	23	20	27	23	27	23	
			Ajo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla y la zanahoria, rallelas o pique las finamente y sofríalas en aceite; luego, agruegue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Zanahoria	B110	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAÍCES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	AREPA DE MAÍZ CON LECHE	Harina de maíz amarillo	A033	20	20	30	30	40	40	50	50	80	80	Mezclar harina, sal, margarina, azúcar, leche y agua hervida, hacer la forma de la arepa, adicione aceite a la plancha y ponga las arepas hasta que queden cocidas.
			Azúcar	K003	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Aceite	D013	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Margarina	D018	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	EN LA CARNE													
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	109	60	109	60	109	60	109	60	109	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 9					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	HUEVO CON TOMATE Y CEBOLLA	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave y desinfecte las verduras, ralle o cortelas finamente, pongalas en un sarten y cocinelas con aceite. Agregue el huevo batido, sal y revuelva contantemente hasta quedar completamente cocido.
			Tomate	B103	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		GARBANZO	Garbanzo	T019	10	10	15	15	20	20	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir los garbanzos y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
			Tomate	B103	5	4	5	4	6	5	7	6	9	7	
			Cebolla junca	B029	9	4	9	4	12	5	14	6	17	7	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente la cebolla. Sofría a fuego lento los fideos con la cebolla, agregue agua. Cuando el agua hierva, agregue el arroz, la sal y revuelva bien, una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Fideos	A074	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	CROQUETAS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara cruda	B107	64	51	75	60	92	73	110	88	138	110	Aliste los ingredientes, pele la yuca y lave bien. Lave la cebolla y corte finamente, cocine la yuca en abundante agua junto con la cebolla hasta que ablande. Deseche el agua y sofria en bolitas la yuca hasta que se tome dorada.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Aceite	D013	4	4	5	5	5	5	6	6	7	7	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	VEGETALES SALTEADOS	Tomate	B103	18	14	18	14	21	17	25	20	25	20	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte y pele las verduras, pique en cuadros los ingredients, ponga el aceite en un sarten y cuando este caliente agregue las verduras y la sal, revuelva hasta cocinar completamente y sirva.
			Zanahoria	B110	18	15	18	15	19	16	21	18	21	18	
			Cebolla cabezona	B027	6	6	6	6	8	8	10	10	10	10	
			Zapallo	B111	16	10	16	10	19	12	22	14	22	14	
			Pimentón	B080	6	5	6	5	8	7	9	8	9	8	
			Aceite	D013	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, maduro	C031	80	60	80	60	80	60	80	60	80	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, incluyendo la leche. Colar y servir.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 10					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	FAJITAS DE POLLO APANADO	Pechuga de pollo	F085	54	50	59	55	68	63	75	70	86	80	Aliste los ingredientes, coloque en un plato la harina y en una taza los huevos revueltos con sal. Pasar la pechuga de pollo primero por la harina, luego por los huevos y por ultimo la harina nuevamente. Sofría en aceite caliente, verifique la cocción del pollo.
			Harina de trigo	A038	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	
			Huevo de gallina	J004	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	
			Aceite	D013	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agruegue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PLATANO ACARAMELADO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	71	51	83	60	101	73	122	88	153	110	Aliste y pese los ingredientes, pele el platano y corte en rodajas gruesas, ponga a hervir junto con la panela hasta que hable, Deseche el agua y sirva caliente.
			Panela	K033	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE MANZANA + MANGO + LECHUGA	Manzana	C054	23	20	23	20	28	24	33	28	33	28	Aliste y pese los ingredientes. Lave y desinfecte las verduras y la fruta. Pele y pique los ingredientes en cuadros, revuelva.
			Mango	C051	34	17	34	17	40	20	48	24	48	24	
			Lechuga	B059	24	13	24	13	29	16	33	18	33	18	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE FRESA	Fresa	C025	63	60	63	60	63	60	63	60	63	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 11					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES EN CUADROS CON VERDURAS	Carne de res magra	F099	50	50	55	55	63	63	70	70	80	80	Aliste los ingredientes, lave, pele y pique las verduras, luego cocínelas hasta que ablanden; aparte pique la carne en cubos pequeños, realice un guiso con el tomate la cebolla, el aceite y la sal, una vez alcance la consistencia mezcle todos los ingredientes y deje hasta terminar la cocción. Sirva caliente. Puede condimentar previamente la carne con ajo y/o cebolla.
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Cebolla cabezona	B027	6	6	6	6	7	7	7	10	10	10	
			Tomate	B103	15	12	15	12	19	15	21	17	21	17	
			Habichuela	B052	17	15	17	15	20	18	22	20	22	20	
			Zanahoria	B110	20	17	20	17	23	20	27	23	27	23	
			Ajo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofía y agréguele el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz, la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAÍCES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	TAJADAS DE PLÁTANO FRITO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	71	51	83	60	101	73	122	88	153	110	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en tajadas. En un sartén caliente el aceite y agregue las tajadas, dorelas completamente y sirva
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	EN LA CARNE													
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE CURUBA	Curuba	C021	120	60	120	60	120	60	120	60	120	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, incluída la leche. Colar y servir.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 12					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA DE POLLO DORADA	Pechuga de pollo	F085	54	50	59	55	68	63	75	70	86	80	Aliste los ingredientes, en un sartén o plancha agregue el aceite, ponga a asar la pechuga hasta que quede con tono dorado por todos lados. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla.
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Cebolla cabezona	B027	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PASTA CON LECHE	Espagueti	A072	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Cocinar los espaguetis en agua y sal, escurrir el agua; aparte en un sartén con margarina freír el tomate, la cebolla, el tomillo, el laurel finamente picados, adicionar al espagueti, licue la leche en polvo con agua hervida y viértalos en el spagueti hasta, deje cocinar hasta terminar la cocción. Para darle color adicione la zanahoria pelada en el centro de la preparación, en el momento de la cocción. Antes de servir retirela. Adicione perejil por encima finamente picado y sirva caliente.
			Tomate	B103	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	
			Cebolla junca	B029	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Margarina	D018	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	
			Zanahoria	B110	20	17	20	17	20	17	20	17	20	17	
			Perejil	B079	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla, pele y corte en rodajas la papa y ponga a cocinar con sal y cebolla previamente picada hasta que ablande. Cuando esté blanda deseche el agua y doreles en aceite caliente. Agregue sal y sirva.
			Aceite	D013	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO + PERA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	Repollo	B101	15	12	15	12	20	17	26	22	26	22	Previamente pele la piña y corte en cubos desechando el corazón. Ponga a cocinar con la panela, hasta que la piña esté blanda. Aliste los ingredientes, lave, desinfecte las verduras, corte el repollo en tiras y la pera en cuadros, añada el zumo del limón a la pera, revuelva los ingredientes y sirva.
			Pera	C071	21	18	21	18	27	23	33	28	33	28	
			Limón	C044	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	
			Piña	C072	33	18	33	18	33	18	33	18	33	18	
			Panela	K033	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, maduro	C031	80	60	80	60	80	60	80	60	80	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes incluyendo la leche, Colar y servir.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 13					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un sartén ponga a calentar el aceite, frite el huevo hasta que quede completamente cocido y sirva.
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		FRÍJOL	Frijol rojo	T006	10	10	15	15	20	20	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir los frijoles y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
			Tomate	B103	5	4	5	4	6	5	7	6	9	7	
			Cebolla junca	B029	9	4	9	4	12	5	14	6	17	7	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofria y agregue el agua. Cuando el agua hierva añada el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa, agregue la cebolla, ponga a cocinar hasta que ablande. Agregue sal y sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + LECHUGA + PEPINO COHOMBRO + VINAGRETA	Tomate	B103	25	20	25	20	27	22	31	25	31	25	Aliste y pese los ingredientes, lave y desinfecte las verduras, piquelas en cuadros y añada la vinagreta. Mezcle los ingredientes y sirva.
			Zanahoria	B110	24	20	24	20	26	22	29	25	29	25	
			Pepino Cohombro	B077	13	10	13	10	21	16	26	20	26	20	
		VINAGETA	Huevo de gallina	J004	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	Licue todos los ingredientes, mencionados en la guía de preparación hasta que quedar homogéneo y mézclelo con la ensalada.
			Vinagre	L018	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Cilantro	B035	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Aceite	D013	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	109	60	109	60	109	60	109	60	109	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 14					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES EN BISTEC	Carne de res magra	F099	50	50	55	55	63	63	70	70	80	80	Aliste y pese los ingredientes, en un sartén coloque el aceite, una vez este caliente agregue la carne de res con la sal, Adicione las verduras previamente lavadas y cortadas en roajas. Deje a fuego medio hasta que este totalmente cocida la carne.
			Cebolla cabezona	B027	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	
			Tomate	B103	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	
			Aceite	D013	2	2	3	3	4	4	6	6	6	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente la cebolla. Sofría a fuego lento los fideos con la cebolla, agregue agua. Cuando el agua hierva, agregue el arroz, la sal y revuelva bien, una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Fideos	A074	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PURE DE PAPA CREMOSO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla, pele la papa y ponga a cocinar con sal y cebolla hasta que ablande. Cuando esté blanda deseche el agua y prepare la leche en polvo con un poco de agua, mezcle y haga puré con un molinillo. Agregue el perejil finamente picado por encima y sirva.
			Cebolla junca	B029	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	
			Perejil	B079	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PERA + MANGO + LECHUGA	Pera	C071	24	20	24	20	27	23	33	28	33	28	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte y pele las verduras y las frutas, píquelas en cuadros, revuelva y sirva.
			Mango	C051	40	20	40	20	46	23	56	28	56	28	
			Lechuga	B059	19	10	19	10	26	14	26	14	26	14	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol, maduro	C082	70	60	70	60	70	60	70	60	70	60	Aliste y pese los ingredientes, lave y desinfecte la fruta; luego pelela y píquela en trozos pequeños; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 15					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	Pechuga de pollo	F085	54	50	59	55	68	63	75	70	86	80	Aliste y pese los ingredientes. En un sartén realice un guiso con el aceite y las verduras cortadas finamente, cuando se integren los ingredientes adicione el pollo y deje hervir. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla. Sirva caliente.
			Tomate	B103	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	
			Cebolla junca	B029	14	6	14	6	17	7	17	7	19	8	
			Pimentón	B080	3	3	3	3	5	4	5	4	5	4	
			Ajo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Aceite	D013	2	2	3	3	4	4	6	6	6	6	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		ARVEJA GUISADA CON VERDURAS	Arveja seca	T003	10	10	15	15	20	20	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir la arveja y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
			Tomate	B103	15	12	15	12	17	14	20	16	20	16	
			Cebolla junca	B029	14	6	14	6	19	8	19	8	19	8	
			Ahuyama	B006	24	20	24	20	29	25	35	30	35	30	
			Zanahoria	B110	14	12	14	12	15	13	19	16	19	16	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ VERDE	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz, la sal y el perejil licuado; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Perejil	B079	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAÍCES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	AREPA DE MAÍZ CON LECHE	Harina de maíz amarillo	A033	20	20	30	30	40	40	50	50	80	80	Mezclar harina, sal, margarina, azúcar, leche y agua hervida, hacer la forma de la arepa, adicione aceite a la plancha y ponga las arepas hasta que queden cocidas.
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Azúcar	K003	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Aceite	D013	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Margarina	D018	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	EN LA ARVEJA													
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE FRESA	Fresa	C025	63	60	63	60	63	60	63	60	63	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 16					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Carne de res magra	F099	50	50	55	55	63	63	70	70	80	80	Aliste y pese los ingredientes, en un sartén coloque el aceite, una vez este caliente agregue la carne de res con la sal la cebolla y el ajo , dejar a fuego medio hasta que este totalmente cocida la carne.
			Cebolla cabezona	B027	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Sal	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofía y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal, una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PLATANO ACARAMELADO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	71	51	83	60	101	73	122	88	153	110	Aliste y pese los ingredientes, pele el platano y corte en rodajas gruesas, ponga a hervir junto con la panela hasta que hable, Deseche el agua y sirva caliente.
			Panela	K033	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA + PERA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	Lechuga	B059	22	12	22	12	31	17	40	22	40	22	Previamente pele la piña y corte en cubos desechando el corazón. Ponga a cocinar con la panela, hasta que la piña esté blanda. Aliste los ingredientes, lave, desinfecte las verduras, corte la lechuga en tiras y la pera en cuadros, añada el zumo del limón a la pera, revuelva los ingredientes y sirva.
			Pera	C071	21	18	21	18	27	23	33	28	33	28	
			Limón	C044	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	
			Piña	C072	33	18	33	18	33	18	33	18	33	18	
			Panela	K033	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Guayaba, maduro	C031	80	60	80	60	80	60	80	60	80	60	
FRUTA	GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS	SORBETE DE GUAYABA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, incluyendo la leche. Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 17					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	HUEVO COCIDO EN RODAJAS	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En una olla ponga suficiente agua que cubra por completo los huevos, agregue la sal y cuando hierva adicione los huevos y deje hervir por 10 minutos, deseche el agua, deje enfriar, pele los huevos y cortelos en rodajas.
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		GARBANZO	Garbanzo	T019	10	10	15	15	20	20	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir el garbanzo y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
			Tomate	B103	5	4	5	4	6	5	7	6	9	7	
			Cebolla junca	B029	11	4	11	4	13	5	14	6	17	7	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente la cebolla. Sofría a fuego lento los fideos con la cebolla, agregue agua. Cuando el agua hierva, agregue el arroz, la sal y revuelva bien, una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Fideos	A074	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAÍCES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PAPA COCIDA Y LUEGO DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa, ponga a cocinar con agua y sal hasta que ablande. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue la papa y dorar por todos los lados. Sirva caliente.
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA+ PEPINO COHOMBRO + VINAGRETA	Tomate	B103	31	25	31	25	40	32	44	35	44	35	Aliste y pese los ingredientes, lave y desinfecte las verduras, piquelas en cuadros y añada la vinagreta. Mezcle los ingredientes y sirva.
			Cebolla cabezona	B027	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	
			Pepino Cohombro	B077	20	15	20	15	24	18	33	25	33	25	
		VINAGRETA	Huevo de gallina	J004	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	2,7	2,5	Licue todos los ingredientes, mencionados en la guía de preparación hasta que quedar homogéneo y mezclelo con la ensalada.
			Vinagre	L018	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Cilantro	B035	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Ajo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Aceite	D013	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	109	60	109	60	109	60	109	60	109	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 18					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	FAJITAS DE POLLO APANADO	Pechuga de pollo	F085	54	50	59	55	68	63	75	70	86	80	Aliste los ingredientes, coloque en un plato la harina y en una taza los huevos revueltos con sal. Pasar la pechuga de pollo primero por la harina, luego por los huevos y por ultimo la harina nuevamente. Sofría en aceite caliente, verifique la cocción del pollo.
			Harina de trigo	A038	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	
			Huevo de gallina	J004	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	
			Aceite	D013	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente la cebolla. Sofría a fuego lento los fideos con la cebolla, agregue agua. Cuando el agua hierva, agregue el arroz, la sal y revuelva bien, una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Fideos	A074	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAÍCES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ENSALADA RUSA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, pele la papa, ponga a cocinar hasta que ablande. Agregue sal y sirva caliente. Lave y desinfecte las verduras y piqueles en cuadros, ponga a cocinar hasta que ablanden y agregue sal. Deseche el agua de las papas y las verduras, disuelva la leche en polvo en agua, Adicione todo en un recipiente y revuelva.
			Cebolla junca	B029	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	
			Habichuela	B052	17	15	17	15	22	20	28	25	28	25	
			Zanahoria	B110	23	20	23	20	28	24	32	27	32	27	
			Arveja verde	B019	30	12	30	12	33	13	38	15	38	15	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	EN LA PAPA													
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	SORBETE DE MANGO	Mango	C051	120	60	120	60	120	60	120	60	120	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes incluyendo la leche, Colar y servir.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 19					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES CON VEGETALES ORIENTALES	Carne de res magra	F099	50	50	55	55	63	63	70	70	80	80	Aliste y pese los ingredientes. En un sartén realice un guiso con el aceite y las verduras cortadas en julianas, cuando se integren los ingredientes adicione la carne y deje hervir. Condimentar previamente la carne con ajo y/o cebolla. Sirva caliente.
			Tomate	B103	12	10	12	10	16	13	20	16	20	16	
			Zanahoria	B110	18	15	18	15	21	18	25	21	25	21	
			Cebolla cabezona	B027	10	10	10	10	13	12	15	14	15	14	
			Zapallo	B111	15	10	15	10	18	12	22	14	22	14	
			Pimentón	B080	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		LENTEJAS	Lenteja	T026	10	10	15	15	20	20	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir las lentejas y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
			Tomate	B103	3	2	3	2	4	3	5	4	6	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	12	5	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla y la zanahoria, rallelas o píquelas finamente y sofríalas en aceite; luego, agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Zanahoria	B110	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAÍCES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	CROQUETAS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	64	51	75	60	92	73	110	88	138	110	Aliste los ingredientes, pele la yuca y lave bien. Lave la cebolla y corte finamente, cocine la yuca en abundante agua junto con la cebolla hasta que ablande. Deseche el agua y sofría en bolitas la yuca hasta que se tome dorada.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Aceite	D013	4	4	5	5	5	5	6	6	7	7	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	EN LA CARNE													
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI.	JUGO DE FRESA	Fresa	C025	63	60	63	60	63	60	63	60	63	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No. 20					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA DE POLLO ASADA	Pechuga de pollo	F085	54	50	59	55	68	63	75	70	86	80	Aliste los ingredientes, en un sartén o plancha agregue el aceite, ponga a asar la pechuga hasta que quede con tono dorado por todos lados. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla.
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Cebolla cabezona	B027	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal, una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES- PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	AREPA DE MAÍZ CON LECHE	Harina de maíz amarillo	A033	20	20	30	30	40	40	50	50	80	80	Mezclar harina, sal, margarina, azúcar , leche y agua hervida, hacer la forma de la arepa, adicione aceite a la plancha y ponga las arepas hasta que queden cocidas.
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Azúcar	K003	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Aceite	D013	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Margarina	D018	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PERA + MANGO + LECHUGA	Pera	C071	23	20	23	20	27	23	33	28	33	28	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte y pele las verduras y las frutas, píquelas en cuadros, revuelva y sirva.
			Mango	C051	40	20	40	20	46	23	56	28	56	28	
			Lechuga	B059	19	10	19	10	26	14	26	14	26	14	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE MORA	Mora	C061	67	60	67	60	67	60	67	60	67	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

NUTRICIONISTAS DIETISTAS QUE ELABORAN EL MENÚ	SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO - MND 07663	FECHA DE ELABORACIÓN: ENERO 2023
	JHOLAINE ALEXANDRA DURAN NIÑO - MND 1094282781	