

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS 2023

COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA
/JORNADA TARDE

PREESCOLAR

ENTIDAD TERRITORIAL:

Boyacá

MUNICIPIO

Todos los municipios del Departamento

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT



COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	15 g - 50 g	Carne de res (37 g),(lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola y demás cortes magros.)
	Carne de cerdo asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	15 g - 50 g	Carne de cerdo cortes magros (37 g)
	Pollo guisado, a la plancha, guisada, dorado.	15 g - 50 g	Pollo: pechuga, pierna, pernil; pescado (filete, posta, atún, sardinas) ,(37 g)
	Huevo batido, frito, cocido	50 g - 55 g	Huevo
CEREALES	Harinas, Avena	No aplica	Harinas, Avena (10 g)
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa chaleca, en cascots cocida y luego dorada, papa salada, papa blanca en cuadros con perejil, papa criolla cocida y luego dorada, puré de papa, tajada de plátano frito, plátano dorado, plátano cocido.	14 g - 45 g	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios; Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo (60 g)
	Arepas	50 g	Arepas (50 g)
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan, mogolla, mantecada	25 g	Pan, mogolla, mantecada, torta, ponque, mojicon
	Galletas, tostadas	15 g	Galletas de dulce, galletas de sal, tostadas,
FRUTA	frutas de cosecha	80 g	Banano común (114 g) , banano bocadillo (100 g) , granadilla (268 g), durazno (94 g), feijoa (96 g), fresa (84 g), guanábana (114 g), naranja (134 g), mandarina (114 g), mango (160 g), manzana (94 g), melón (160 g), papaya (114 g), sandia (199 g), piña (146 g), ciruela (84 g), pera (94 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. * Peso neto para todas las frutas es de 80 gramos.
AZÚCARES	Incluida en las preparaciones	No aplica	Azúcar o panela (6 g diarios)
GRASAS	Incluida en las preparaciones	No aplica	Aceite o margarina (15 ml ó g semanales)
LÁCTEOS	Leche líquida	100 ml	Leche líquida entera pasteurizada (100 ml)
	Leche en polvo	13 g	Leche en polvo (13 g)

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

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS 2023

COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA
/JORNADA TARDE

PRIMARIA I

ENTIDAD TERRITORIAL:

Boyacá

MUNICIPIO

Todos los municipios del Departamento

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT



COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	20 g - 60 g	Carne de res (49 g),(lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola y demás cortes magros.)
	Carne de cerdo asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	20 g - 60 g	Carne de cerdo cortes magros (49 g)
	Pollo guisado, a la plancha, guisada, dorado.	20 g - 60 g	Pollo: pechuga, pierna, pernil; pescado (filete, posta, atún, sardinas),(49 g)
	Huevo batido, frito, cocido	50 g - 55 g	Huevo
CEREALES	Harinas, Avena	No aplica	Harinas, Avena (10 g)
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa chaleca, en cascots cocida y luego dorada, papa salada, papa blanca en cuadros con perejil, papa criolla cocida y luego dorada, puré de papa, tajada de plátano frito, plátano dorado, plátano cocido.	14 g - 45 g	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios; Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo (60 g)
	Arepas	50 g	Arepas (50 g)
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan, mogolla, mantecada	25 g	Pan, mogolla, mantecada, torta, ponque, mojicon
	Galletas, tostadas	15 g	Galletas de dulce, galletas de sal, tostadas,
FRUTA	frutas de cosecha	110 g	Banano común (157 g) , banano bocadillo (137 g) , granadilla (368 g), durazno (129 g), feijoa (133 g), fresa (116 g), guanábana (157 g), naranja (184 g), mandarina (157 g), mango (220 g), manzana (129 g), melón (220 g), papaya (157 g), sandia (276g), piña (200 g), ciruela (116 g), pera (129 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. * Peso neto para todas las frutas es de 80 gramos.
AZÚCARES	Incluida en las preparaciones	No aplica	Azúcar o panela (6 g diarios)
GRASAS	Incluida en las preparaciones	No aplica	Aceite o margarina (20 ml ó g semanales)
LÁCTEOS	Leche líquida	100 ml	Leche líquida entera pasteurizada (100 ml)
	Leche en polvo	13 g	Leche en polvo (13 g)

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

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS 2023

COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA
/JORNADA TARDE

PRIMARIA II

ENTIDAD TERRITORIAL:

Boyacá

MUNICIPIO

Todos los municipios del Departamento

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT



COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	35 g - 90 g	Carne de res (60 g),lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola y demás cortes magros.)
	Carne de cerdo asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	35 g - 90 g	Carne de cerdo cortes magros (60 g)
	Pollo guisado, a la plancha, guisada, dorado.	35 g - 90 g	Pollo: pechuga, pierna, perrnil; pescado (filete, posta, atún, sardinas) (60 g)
	Huevo batido, frito, cocido	50 g - 55 g	Huevo
CEREALES	Harinas, Avena	No aplica	Harinas, Avena (10 g)
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa chaleca, en cascots cocida y luego dorada, papa salada, papa blanca en cuadros con perejil, papa criolla cocida y luego dorada, puré de papa, tajada de plátano frito, plátano dorado, plátano cocido.	21 g - 105 g	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios; Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo (80 g)
	Arepas	50 g	Arepas (50 g)
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan, mogolla, mantecada	45 g	Pan, mogolla, mantecada, torta, ponque, mojicon
	Galletas, tostadas	20 g	Galletas de dulce, galletas de sal, tostadas,
FRUTA	frutas de cosecha	110 g	Banano común (157 g) , banano bocadillo (137 g) , granadilla (368 g), durazno (129 g), feijoa (133 g), fresa (116 g), guanábana (157 g), naranja (184 g), mandarina (157 g), mango (220 g), manzana (129 g), melón (220 g), papaya (157 g), sandia (276g), piña (200 g), ciruela (116 g), pera (129 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. * Peso neto para todas las frutas es de 80 gramos.
AZÚCARES	Incluida en las preparaciones	No aplica	Azúcar o panela (6 g diarios)
GRASAS	Incluida en las preparaciones	No aplica	Aceite o margarina (25 ml ó g semanales)
LÁCTEOS	Leche líquida	100 ml	Leche líquida entera pasteurizada (100 ml)
	Leche en polvo	13 g	Leche en polvo (13 g)

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

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS 2023

COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA
/JORNADA TARDE

SECUNDARIA

ENTIDAD TERRITORIAL:

Boyacá

MUNICIPIO

Todos los municipios del Departamento

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT



COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	40 g - 105 g	Carne de res (70 g),(lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola y demás cortes magros.)
	Carne de cerdo asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	40 g - 105 g	Carne de cerdo cortes magros (70 g)
	Pollo guisado, a la plancha, guisada, dorado.	40 g - 105 g	Pollo: pechuga, pierna, pernil; pescado (filete, posta, atún, sardinas) (70 g)
	Huevo batido, frito, cocido	50 g - 55 g	Huevo
CEREALES	Harinas, Avena	No aplica	Harinas, Avena (10 g)
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa chaleca, en cascots cocida y luego dorada, papa salada, papa blanca en cuadros con perejil, papa criolla cocida y luego dorada, puré de papa, tajada de plátano frito, plátano dorado, plátano cocido.	21 g - 105 g	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios; Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo (80 g)
	Arepas	50 g	Arepas (50 g)
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan, mogolla, mantecada	65 g	Pan, mogolla, mantecada, torta, ponque, mojicon
	Galletas, tostadas	25 g	Galletas de dulce, galletas de sal, tostadas,
FRUTA	frutas de cosecha	130 g	Banano común (185 g) , banano bocadillo (162 g) , granadilla (434 g), durazno (153 g), feijoa (157 g), fresa (137 g), guanábana (185 g), naranja (216 g), mandarina (185 g), mango (260 g), manzana (153 g), melón (260 g), papaya (185 g), sandia (324g), piña (237 g), ciruela (137 g), pera (153 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. * Peso neto para todas las frutas es de 80 gramos.
AZÚCARES	Incluida en las preparaciones	No aplica	Azúcar o panela (9 g diarios)
GRASAS	Incluida en las preparaciones	No aplica	Aceite o margarina (35 ml ó g semanales)
LÁCTEOS	Leche líquida	100 ml	Leche líquida entera pasteurizada (100 ml)
	Leche en polvo	15 g	Leche en polvo (15 g)

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

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS 2023
COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA
/JORNADA TARDE

MEDIA Y CICLO
COMPLEMENTARIO
Boyacá

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

Todos los municipios del Departamento

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT



COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	45 g - 135 g	Carne de res (80 g),(lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola y demás cortes magros.)
	Carne de cerdo asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	45 g - 135 g	Carne de cerdo cortes magros (80 g)
	Pollo guisado, a la plancha, guisada, dorado.	45 g - 135 g	Pollo: pechuga, pierna, pernil; pescado (filete, posta, atún, sardinas) (80 g)
	Huevo batido, frito, cocido	50 g - 55 g	Huevo
CEREALES	Harinas, Avena	No aplica	Harinas, Avena (10 g)
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa chaleca, en cascots cocida y luego dorada, papa salada, papa blanca en cuadros con perejil, papa criolla cocida y luego dorada, puré de papa, tajada de plátano frito, plátano dorado, plátano cocido.	28 g - 155 g	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios; Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo (100 g)
	Arepas	120 g	Arepas (120 g)
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan, mogolla, mantecada	65 g	Pan, mogolla, mantecada, torta, ponque, mojicon
	Galletas, tostadas	25 g	Galletas de dulce, galletas de sal, tostadas,
FRUTA	frutas de cosecha	135 g	Banano común (193 g) , banano bocadillo (163 g) , granadilla (450 g), durazno (159 g), feijoa (163 g), fresa (142 g), guanábana (193 g), naranja (225 g), mandarina (193 g), mango (270 g), manzana (159 g), melón (270 g), papaya (193 g), sandía (337g), piña (245 g), ciruela (142 g), pera (159 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. * Peso neto para todas las frutas es de 80 gramos.
AZÚCARES	Incluida en las preparaciones	No aplica	Azúcar o panela (10 g diarios)
GRASAS	Incluida en las preparaciones	No aplica	Aceite o margarina (45 ml ó g semanales)
LÁCTEOS	Leche líquida	100 ml	Leche líquida entera pasteurizada (100 ml)
	Leche en polvo	15 g	Leche en polvo (15 g)

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