

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS 2023

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

Almuerzo



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	30 g - 50 g	Carne de res (50 g),(lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola y demás cortes magros).
	Carne de cerdo asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	30 g - 50 g	Carne de cerdo cortes magros (50 g)
	Pollo guisado, a la plancha, guisada, dorado.	30 g - 50 g	Pollo: pechuga, pierna, pernil; pescado (filete, posta, atún, sardinas) ,(50 g)
	Huevo batido, frito, cocido	30 g - 50 g	Huevos, Una vez por semana (50 g)
	Leguminosas guisadas	15 g	Frijol, Lenteja, Garbanzo, Soya, Arveja verde seca, Arveja amarilla seca, Habas secas, dos veces por semana. * (10 g)
CEREAL	Arroz blanco, con pimentón, con perejil, con zanahoria, tigre.	55 g - 60 g	Arroz (25 g)
	Pastas guisadas, espagueti a las finas hierbas.	55 g - 60 g	Pastas alimenticias (25 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.	40 g - 62 g	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios; Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo (51 g)
	Arepas	40 g - 62 g	Arepas (20 g)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensaladas de verduras, ensaladas de verduras y frutas, ensalada roja,	mínimo 50 g	Arveja verde, ahuyama, cebolla, coliflor, frijol verde, habas verdes, remolacha, zanahoria, acelga, apio, berenjena, brócoli, calabaza, espinaca, habichuela, lechuga, pepino de relleno, pepino cohombro, rábanos, repollo, tomate, guatila. (60 - 83 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una.
FRUTA PARA JUGO/SORBETE	Jugo y/o sorbetes de frutas de cosecha	200 ml	Banano común (86 g), banano bocadillo (75 g), granadilla (200 g), higos (99 g), pomarrosa (92 g), curuba (120 g), durazno (71 g), feijoa (72 g), fresa (63 g), guanábana (86 g), guayaba (80 g), naranja (100 g), mandarina (86 g), mango (120), manzana (70 g), maracuyá (186 g), melón (120 g), mora (67 g), papaya (86 g), sandia (150 g), piña (109 g), pitaya (109 g), tomate de árbol (70 g), uchuva (64 g), ciruela (63 g), lulo (100), pera (70 g), gulupa (108 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. * Peso neto para todas las frutas es de 60 gramos.
AZÚCARES	Incluida en las preparaciones	No aplica	Azúcar o panela (8 g diarios)
GRASAS	Incluida en las preparaciones	No aplica	Aceite o margarina (40 ml ó g semanales)
LÁCTEOS	Leche líquida en sorbete	100 ml	Leche líquida entera pasteurizada (100 ml)
	Leche en polvo en sorbete	13 g	Leche en polvo (13 g)
	Queso en porción o en la arepa	10 g	Queso (10 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
PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO

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

Almuerzo



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 - 50 g	Carne de res (55 g),(lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola y demás cortes magros).
	Carne de cerdo asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	35 g - 50 g	Carne de cerdo cortes magros (55 g)
	Pollo guisado, a la plancha, guisada, dorado.	35 g - 50 g	Pollo: pechuga, pierna, pernil; pescado (filete, posta, atún, sardinas), (55 g)
	Huevo batido, frito, cocido	35 g - 50 g	Huevos, Una vez por semana (50 g)
	Leguminosas guisadas	24 g	Fríjol, Lenteja, Garbanzo, Soya, Arveja verde seca, Arveja amarilla seca, Habas secas, dos veces por semana. * (15 g)
CEREAL	Arroz blanco, con pimentón, con perejil, con zanahoria, tigre.	70 g - 85 g	Arroz (34 g)
	Pastas guisadas, espagueti a las finas hierbas.	70 g - 85 g	Pastas alimenticias (34 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.	50 g - 70 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 - 70 g	Arepas (30 g)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensaladas de verduras, ensaladas de verduras y frutas, ensalada roja,	mínimo 50 g	Arveja verde, ahuyama, cebolla, coliflor, frijol verde, habas verdes, remolacha, zanahoria, acelga, apio, berenjena, brócoli, calabaza, espinaca, habichuela, lechuga, pepino de relleno, pepino cohombro, rábanos, repollo, tomate, guatila. (60 - 83 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una.
FRUTA PARA JUGO/SORBETE	Jugo y/o sorbetes de frutas de cosecha	200 ml	Banano común (86 g), banano bocadillo (75 g), granadilla (200 g), higos (99 g), pomarrosa (92 g), curuba (120 g), durazno (71 g), feijoa (72 g), fresa (63 g), guanábana (86 g), guayaba (80 g), naranja (100 g), mandarina (86 g), mango (120), manzana (70 g), maracuyá (186 g), melón (120 g), mora (67 g), papaya (86 g), sandia (150 g), piña (109 g), pitaya (109 g), tomate de árbol (70 g), uchuva (64 g), ciruela (63 g), lulo (100), pera (70 g), gulupa (108 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. * Peso neto para todas las frutas es de 60 gramos.
AZÚCARES	Incluida en las preparaciones	No aplica	Azúcar o panela (8 g diarios)
GRASAS	Incluida en las preparaciones	No aplica	Aceite o margarina (50 mL ó g semanales)
LÁCTEOS	Leche líquida en sorbete	100 ml	Leche líquida entera pasteurizada (100 ml)
	Leche en polvo en sorbete	13 g	Leche en polvo (13 g)
	Queso en porción o en la arepa	12 g	Queso (12 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
CUARTO Y QUINTO**

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

Almuerzo



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 - 50 g	Carne de res (63 g),(lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola y demás cortes magros).
	Carne de cerdo asada, frita, a la plancha, sudada, dorada	40 g - 50 g	Carne de cerdo cortes magros (63 g)
	Pollo guisado, a la plancha, guisada, dorado.	40 g - 50 g	Pollo: pechuga, pierna, pernil; pescado (filete, posta, atún, sardinas) ,(63 g)
	Huevo batido, frito, cocido	40 g - 50 g	Huevos, Una vez por semana (50 g)
	Leguminosas guisadas	50 g	Frijol, Lenteja, Garbanzo, Soya, Arveja verde seca, Arveja amarilla seca, Habas secas, dos veces por semana. * (20 g)
CEREAL	Arroz blanco, con pimentón, con perejil, con zanahoria, tigre.	90 g - 105 g	Arroz (43 g)
	Pastas guisadas, espagueti a las finas hierbas.	90 g - 105 g	Pastas alimenticias (43 g)
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa chaleca, en cascotes 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.	50 g - 95 g	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios; Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo (73 g)
	Arepas	50 g - 95 g	Arepas (40 g)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensaladas de verduras, ensaladas de verduras y frutas, ensalada roja,	mínimo 60 g	Arveja verde, ahuyama, cebolla, coliflor, frijol verde, habas verdes, remolacha, zanahoria, acelga, apio, berenjena, brócoli, calabaza, espinaca, habichuela, lechuga, pepino de relleno, pepino cohombro, rábanos, repollo, tomate, guatila. (60 - 83 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una.
FRUTA PARA JUGO/SORBETE	Jugo y/o sorbetes de frutas de cosecha	200 ml	Banano común (86 g), banano bocadillo (75 g), granadilla (200 g), higos (99 g), pomarrosa (92 g), curuba (120 g), durazno (71 g), feijoa (72 g), fresa (63 g), guanábana (86 g), guayaba (80 g), naranja (100 g), mandarina (86 g), mango (120), manzana (70 g), maracuyá (186 g), melón (120 g), mora (67 g), papaya (86 g), sandía (150 g), piña (109 g), pitaya (109 g), tomate de árbol (70 g), uchuva (64 g), ciruela (63 g), lulo (100), pera (70 g), gulupa (108 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. * Peso neto para todas las frutas es de 60 gramos.
AZÚCARES	Incluida en las preparaciones	No aplica	Azúcar o panela (8 g diarios)
GRASAS	Incluida en las preparaciones	No aplica	Aceite o margarina (60 mL ó g semanales)
LÁCTEOS	Leche líquida en sorbete	100 ml	Leche líquida entera pasteurizada (100 ml)
	Leche en polvo en sorbete	13 g	Leche en polvo (13 g)
	Queso en porción o en la arepa	30 g	Queso (30 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
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

Almuerzo



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	50 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	50 g	Carne de cerdo cortes magros (70 g)
	Pollo guisado, a la plancha, guisada, dorado.	50 g	Pollo: pechuga, pierna, pernil; pescado (filete, posta, atún, sardinas) ,(70 g)
	Huevo batido, frito, cocido	50 g	Huevos, Una vez por semana (50 g)
	Leguminosas guisadas	75 g	Frijol, Lenteja, Garbanzo, Soya, Arveja verde seca, Arveja amarilla seca, Habas secas, dos veces por semana. * (25 g)
CEREAL	Arroz blanco, con pimentón, con perejil, con zanahoria, tigre.	125 g - 135 g	Arroz (58 g)
	Pastas guisadas, espagueti a las finas hierbas.	125 g - 135 g	Pastas alimenticias (58 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.	65 g - 110 g	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios; Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colí o guineo (88 g)
	Arepas	65 g - 110 g	Arepas (50 g)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensaladas de verduras, ensaladas de verduras y frutas, ensalada roja,	minimo 70 g	Arveja verde, ahuyama, cebolla, coliflor, frijol verde, habas verdes, remolacha, zanahoria, acelga, apio, berenjena, brócoli, calabaza, espinaca, habichuela, lechuga, pepino de relleno, pepino cohombro, rábanos, repollo, tomate, guatila. (60 - 83 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una.
FRUTA PARA JUGO/SORBETE	Jugo y/o sorbetes de frutas de cosecha	200 ml	Banano común (86 g), banano bocadillo (75 g), granadilla (200 g), higos (99 g), pomarrosa (92 g), curuba (120 g), durazno (71 g), feijoa (72 g), fresa (63 g), guanábana (86 g), guayaba (80 g), naranja (100 g), mandarina (86 g), mango (120), manzana (70 g), maracuyá (186 g), melón (120 g), mora (67 g), papaya (86 g), sandia (150 g), piña (109 g), pitaya (109 g), tomate de árbol (70 g), uchuva (64 g), ciruela (63 g), lulo (100), pera (70 g), gulupa (108 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. * Peso neto para todas las frutas es de 60 gramos.
AZÚCARES	Incluida en las preparaciones	No aplica	Azúcar o panela (10 g diarios)
GRASAS	Incluida en las preparaciones	No aplica	Aceite o margarina (75 mL ó g semanales)
LÁCTEOS	Leche líquida en sorbete	120 ml	Leche líquida entera pasteurizada (120 ml)
	Leche en polvo en sorbete	15 g	Leche en polvo (15 g)
	Queso en porción o en la arepa	35 g	Queso (35 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
MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO**

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

Almuerzo



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	50 g - 60 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	50 g - 60 g	Carne de cerdo cortes magros (80 g)
	Pollo guisado, a la plancha, guisada, dorado.	50 g - 60 g	Pollo: pechuga, pierna, perril; pescado (filete, posta, atún, sardinas) ,(80 g)
	Huevo batido, frito, cocido	50 g - 60 g	Huevos, Una vez por semana (50 g)
	Leguminosas guisadas	120 g	Frijol, Lenteja, Garbanzo, Soya, Arveja verde seca, Arveja amarilla seca, Habas secas, dos veces por semana. * (40 g)
CEREAL	Arroz blanco, con pimentón, con perejil, con zanahoria, tigre.	140 g - 145 g	Arroz (63 g)
	Pastas guisadas, espagueti a las finas hierbas.	140 g - 145 g	Pastas alimenticias (63 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.	80 g - 140 g	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios; Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo (110 g)
	Arepas	80 g - 140 g	Arepas (80 g)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensaladas de verduras, ensaladas de verduras y frutas, ensalada roja,	Mínimo 70 g	Arveja verde, ahuyama, cebolla, coliflor, frijol verde, habas verdes, remolacha, zanahoria, acelga, apio, berenjena, brócoli, calabaza, espinaca, habichuela, lechuga, pepino de relleno, pepino cohombro, rábanos, repollo, tomate, guatila. (60 - 83 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una.
FRUTA PARA JUGO/SORBETE	Jugo y/o sorbetes de frutas de cosecha	200 ml	Banano común (86 g), banano bocadillo (75 g), granadilla (200 g), higos (99 g), pomarrosa (92 g), curuba (120 g), durazno (71 g), feijoa (72 g), fresa (63 g), guanábana (86 g), guayaba (80 g), naranja (100 g), mandarina (86 g), mango (120), manzana (70 g), maracuyá (186 g), melón (120 g), mora (67 g), papaya (86 g), sandia (150 g), piña (109 g), pitaya (109 g), tomate de árbol (70 g), uchuva (64 g), ciruela (63 g), lulo (100), pera (70 g), gulupa (108 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. * Peso neto para todas las frutas es de 60 gramos.
AZÚCARES	Incluida en las preparaciones	No aplica	Azúcar o panela (10 g diarios)
GRASAS	Incluida en las preparaciones	No aplica	Aceite o margarina (85 mL ó g semanales)
LÁCTEOS	Leche líquida en sorbete	120 ml	Leche líquida entera pasteurizada (120 ml)
	Leche en polvo en sorbete	15 g	Leche en polvo (15 g)
	Queso en porción o en la arepa	45 g	Queso (45 g)

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