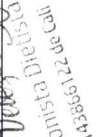


**MINUTA
ALIMENTARIA**

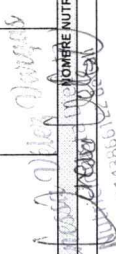
**COLEGIO ANTONIO
MARTÍNEZ DELGADO**

GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACION																		
ALMUERZO																		
PREESCOLAR A MEDIA Y CICLO COMPLEMENTO OPERADOR																		
ESCOLARIDAD		INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGÜEROS		X										
GRUPO ÉTNICO		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTN												
MENÚ No. 1																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)				
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pechuga de pollo	53,333	40		73,333	55		84	63		93,3	70		125,33	94		1.Seleccionar las pechugas de pollo.
		Tomate	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		2.Cortar la carne en cubos pequeños y poner a cocinar en un caldero u olla mediana y reservar
		Cebolla cabezona	8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0		3.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
		Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		4.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,0		5.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar
		Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		6.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar
		Repollo blanco	28,6	20,0		35,7	25,0		42,9	30,0		42,9	30,0		57,1	40,0		7.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente
		Zanahoria	23,5	20,0		29,4	25,0		35,3	30,0		35,3	30,0		47,1	40,0		8.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados.
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Piña	18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		9.Cocinar todo el tiempo a fuego lento hasta obtener una textura cremosa
		Azúcar blanco	2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		10.Probar la sal y adicionar si es necesario
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,0		11.Adicionar al guiso la carne y continuar la cocción a fuego medio hasta que esté completamente la carne
		Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa criolla	62,5	50		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0		2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera.
		Guayaba	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		3.Añadir la sal y el aceite.
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0		4.Cocinar hasta que seque y tapar
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9	9		9	9		5.Revolver y terminar la cocción a fuego lento vigilando que no se queme ni ahumé.
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		1.Lavar muy bien las papas frotando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre sin que haya necesidad de pelar y quitar las partes en mal estado.
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0		2.Cortar la papa en cascos pequeños.
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9	9		9	9		3.Colocar una olla con agua a hervir, lo suficiente para cubrir las papas y agregarlas.
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9	9		9	9		4.Dejar hervir por 15 minutos y sacar eliminando muy bien el exceso de agua.
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		5.Espolvorear sal para servir.
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0		Prealimento
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9	9		9	9		1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9	9		9	9		2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
AZÚCARES	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0		4.Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9	9		9	9		Preparación
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9	9		9	9		1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
GRASA	ACEITE	Acetate de soya	7,0	7,0		9,0	9,0		11,0	11,0		14,0	14,0		16,0	16,0		2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque
		Acetate de soya	7,0	7,0		9,0	9,0		11,0	11,0		14,0	14,0		16,0	16,0		3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche
		Acetate de soya	7,0	7,0		9,0	9,0		11,0	11,0		14,0	14,0		16,0	16,0		4.Licuar
		Acetate de soya	7,0	7,0		9,0	9,0		11,0	11,0		14,0	14,0		16,0	16,0		6.Adicionar el azúcar después de colar
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		7.Licuar nuevamente
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		Utilizar en las preparaciones que lo requieran
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		1.Verificar el estado del agua de grifo.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
* ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DÍA.																		
VANESSA VELEZ VARGAS																		
1143868122																		
MATRÍCULA PROFESIONAL																		
FIRMA																		


 Vanessa Velez Vargas
 Nutricionista Dietista
 C.C. 1143868122 de Cali

GUÍA DE PREPARACION																			
ALMUERZO																			
MENÚ No. 2																			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN	
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)		
LENTEJAS GUIADAS		Lenteja	5,0	5,0		8,0	8,0		17,0	17,0		25,0	25,0		40,0	40,0		1.El día anterior a la preparación: Seleccionar las lentejas y retirar semillas, palos o piedras.	
		Cebolla cabeza	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		2.Dejar en agua limpia remojando las lentejas	
		Sal	0,2	0,2	20 g	0,2	0,2	24 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	75 g	0,2	0,2	120 g	3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva	
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		4.En olla pitadora o caldero adicionar agua y las lentejas, dejar en fuego medio hasta que ablanden las lentejas	
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.	
ALIMENTO PROTEICO		Zanahoria	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabeza, reservar	
		Huevo de gallina	55,0	50,0		55,0	50,0		55,0	50,0		55,0	50,0		111,11	100		7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar	
		Cebolla cabeza	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar	
		Sal	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	100 g	9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente	
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		5.Agregar la cebolla y dorar, adicionar el tomate cuando la cebolla estén dorados	
HUEVOS PERICOS		Sal	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	100 g	6.Cocinar todo el tiempo a fuego lento hasta obtener una textura cremosa	
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		7.Probar la sal y adicionar si es necesario.	
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0		62,0	62,0		8.Una vez esté listo el hogao, Reservar.	
		Sal	0,4	0,4	55 g	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4	125 g	0,4	0,4	140 g	9.En recipiente amplio romper los huevos y batir.	
																		10.En una sartén o paila donde este el hogao verter los huevos, mezclar hasta que cuajen bien, sin dejar secos, mantener a fuego bajo.	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0		62,0	62,0		11.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo	
		Sal	0,4	0,4	55 g	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera.	
		Cilantro	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		3.Añadir la sal y el aceite.	
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		4.Cocinar hasta que seque y tapar	
		Tomate	25,0	20,0	50 g	37,5	30,0	60 g	43,8	35,0	65 g	43,8	35,0	70 g	56,3	45,0	90 g	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLATANO MADURO	Cebolla cabeza	31,6	30,0		31,6	30,0		31,6	30,0		36,8	35,0		47,4	45,0		2.Pelar y cortar en rodajas el tomate	
		plátano maduro	69,4	50	47 g	83,3	60,0	57 g	125,0	90,0	87 g	138,9	100,0	97 g	180,6	130,0	127 g	3.Porcionar el plátano en forma de tajada.	
																		4.En una sartén con aceite caliente introduzca los plátanos por y dejar freír hasta que se doren.	
																		5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
																			prelavitamiento
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña	109,1	60,0		109,1	60,0		109,1	60,0		109,1	60,0		109,1	60,0		1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas	
																		2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección	
																		3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado	
																		4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación	
																			Preparación
AZUCARES		Azúcar blanco	6,0	6,0	200 cc	7,0	7,0	200 cc	9,0	9,0	200 cc	9,0	9,0	200 cc	9,0	9,0		5.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.	
																		6.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua.	
																		7.Licuar 8.Colar 9.Adicionar el azúcar después de colar 10.Licuar nuevamente 11.Servir	
																			Utilizar en las preparaciones que lo requieran
																			1.Verificar el estado del agua de grifo.
GRASA	ACEITE		7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0		2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).	
																		3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).	
																		4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.	
																			*ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
																			VANESSA VELEZ VARGAS
AGUA		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc		

GUÍA DE PREPARACION																			
ALMUERZO																			
MENÚ No. 3																			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN	
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)		
ALIMENTO PROTEICO	ESPAQUETIS EN SALSA CRIOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra	40,0	40,0	85 g	12,5	10,0	119 g	63,0	63,0	145 g	70,0	70,0	180 g	94,0	94,0	205 g	1.Limpiar y desinfectar el empaque de la pasta alimenticia de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Cocinar la totalidad de las pastas, según el volumen repartir en varias ollas para que no se deterioren 3.En una olla verter agua con una pizca de sal, dejar hervir. 4.A partir del momento que el agua hierve, agregar la pasta en forma de batir con un molinillo para que no se pegue 5.Dejar cocinar durante 10 minutos o por tiempo requerido según indicación del empaque para que quede al dente 6.Pasar por agua fría (si no se hace la pasta sigue cocinándose sola y queda babosa), escurrir las pastas, y vaciar a otra olla. 7.En olla grande poner a cocinar la carne con un poco de sal hasta que esté blandita. 8.Esperar hasta que se enfríe un poco para desmechar preferiblemente con un tenedor para evitar la manipulación del alimento. 9.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 10.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 11.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 12.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 13.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 14.Agregar la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate 15.Finalmente, revolverá fuego lento la pasta con la carne desmechada y salsa bien caliente de manera envolvente y cuidadosa para no dañar la pasta	
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		1.Lavar muy bien las papas tratando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre. 2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado. 3.Porcionar la papa en forma de tiras medianas . 4.En una sartén con aceite caliente, adicionar las papas y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite. 6.Espolvorear sal para servir.	
		Tomate	12,5	10,0	85 g	12,5	10,0	119 g				12,5	10,0	145 g	12,5	10,0	205 g	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		pasta alimentada	26,0	26,0		37,0	37,0		46,0	46,0		60,0	60,0		64,0	64,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPAS A LA FRANCESA	Papa pastusa	62,5	50,0	49 g	75,0	60,0	59 g	112,5	90,0	89 g	125,6	100,5	99 g	163,1	130,5	129 g	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Repollo blanco	28,6	20,0		35,7	25,0		42,9	30,0		42,9	30,0		57,1	40,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Zanahoria	23,5	20,0	50 g	29,4	25,0	60 g	29,4	25,0	65 g	35,3	30,0	70 g	47,6	40,5	90 g	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Tomate	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
BEBIDA	JUGO DE GUANÁBANA CON LECHE	Limón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Guanábana	85,7	60,0		85,7	60,0		85,7	60,0		85,7	60,0		85,7	60,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Acitúcar de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
GRASA	ACEITE																	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
FIRMA														MATRÍCULA PROFESIONAL		114386122		VANESSA VELEZ VARGAS	

CC: 114386122

GUÍA DE PREPARACION																		
ALMUERZO																		
MENÚ No. 4																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PRESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJAS GUISADAS	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.El día anterior a la preparación: Seleccionar las arvejas y retirar semillas, palos o piedras. 2.Dejar en agua limpia remojando las arvejas 3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva 4.Lavar, pelar y porcionar en cuadros pequeños la papa, en olla pitadora o caldero adicionar agua, las arvejas y la papa, dejar en fuego medio hasta que ablanden las arvejas 5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados. 11.Adicionar al guiso a las arvejas. Y conservar a fuego medio hasta servir.
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		
		Arveja seca	5,0	5,0		8,0	8,0		25,0	25,0		25,0	25,0		40,0	40,0		
		Tomate	10,0	8,0	20 g	10,0	8,0	50 g	10,0	8,0	75 g	10,0	8,0	120 g				
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Zanahoria	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		
		Papa pastusa	12,5	10,0		12,5	10,0		18,8	15,0		25,0	20,0		25,0	20,0		
		Cerdo, carne magra	40,0	40,0		55,0	55,0		70,0	70,0		94,0	94,0		94,0	94,0		
		Sal	0,2	0,2	30 g	0,2	0,2	40 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	60 g				
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	CERDO A LA PLANCHA	Yuca blanca	71,4	50		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0		
		Sal	0,1	0,1	45 g	0,1	0,1	80 g	0,1	0,1	90 g	0,1	0,1	117 g				
		Huevo de gallina	5	4		5,0	4,0		6,0	5,5		6,0	5,5		6,0	5,5		
		Harina de trigo	7	7		5,0	5,0		5,0	5,0		5,0	5,0		10,0	10,0		
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0	100 g	55,0	55,0		62,0	62,0	140 g	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Sal	0,4	0,4	55 g	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		
		Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		
		Tomate	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		
		Pepino Copenhaga	26,7	20,0		33,3	25,0		40,0	30,0		40,0	30,0		53,3	40,0		
		Mango	18,182	10	50 g	18,1818	10	60 g	18,1818	10	70 g	18,182	10	90 g				
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Limón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		
		Tomate de árbol rojo	69,8	60,0	200 cc	69,8	60,0		69,8	60,0					69,8	60,0		
		Ázúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		9,0	9,0					9,0	9,0		
		Acetate de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	11cc	14,0	14,0	14 cc	14,0	14,0	16 cc				
AZUCARES	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc				
GRASA	ACEITE																	
AGUA																		
FIRMA			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA												MATRÍCULA PROFESIONAL		1143866122	

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO
MENU No. 6

MENÚ NO. 6																																
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN														
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)															
ALIMENTO PROTEICO	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pechuga de pollo	53,333	40		73,333	55		84	63		93,3	70		125,33	94		1.Limpiar y desinfectar el empaque de la pasta alimenticia de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.														
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		2.Cocinar la totalidad de las pastas, según el volumen repartir en varias ollas para que no se deterioren														
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		3.En una olla verter agua con una pisa de sal, dejar hervir.														
		Sal	0,2	0,2	92 g	0,2	0,2	128 g	0,2	0,2	155 g	0,2	0,2	193 g	0,2	0,2		4.A partir del momento que el agua hierve, agregar la pasta en forma de batir con un molinillo para que no se pegue														
		Leche de vaca entera en polvo	5,0	5,0		5,0	5,0		5,0	5,0		5,0	7,0		7,0	7,0		5.Dejar cocinar durante 10 minutos o por tiempo requerido según indicación del empaque para que quede al dente														
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS																		6.Pasar por agua fría (si no se hace la pasta sigue cocinándose sola y queda babosa), escurrir las pastas, y vaciar a otra olla.														
																		7.En olla grande poner a cocinar el pollo previamente picado en cubos con un poco de sal hasta que esté blandita.														
CEREAL ACOMPAÑANTE																		8.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.														
																		9.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar														
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO CARAMELIZADO	pasta alimenticia	25,0	26,0		37,0	37,0		46,0	46,0		60,0	60,0		60,0	60,0		10.En una añadir la leche en polvo y poca agua, revolver hasta obtener una consistencia ligeramente espesa y sin grumos														
																		11.Agregar la cebolla hasta dorar														
																		12.Finalmente, revolverá fuego lento la pasta con el pollo en cubos cocinado y salsa bien caliente de manera envolvente y cuidadosa para no dañar la pasta														
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	plátano maduro	69,4	50		83,3	60,0		125,0	90,0		138,9	100,0		180,6	130,0		1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.														
																		2.Pelar el plátano maduro y retirar partes en mal estado.														
																		3.Porcione el plátano en forma de tronco.														
																		4.En una olla con agua caliente, adicionar el plátano y deje cocinar hasta que ablande, y reservar. 5. en una sartén con poca agua derretir la panela y mezclar el calado en el maduro.														
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	Lechuga común	40,0	20,0		50,0	25,0		60,0	30,0		60,0	30,0		80,0	40,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección														
		Tomate	25,0	20,0		31,3	25,0		31,3	30,0		37,5	30,0		50,0	40,0		2.Quitar el tallo y las hojas quemadas de la lechuga, cortar las hojas en julianas o tiras finas.														
		Cebolla cabezona	10,5	10,0		10,5	10,0		10,5	10,0		10,5	10,0		10,5	10,0		3.Pelar y cortar en cupos el tomate														
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		4.Pelar y cortar finamente la cebolla														
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente														
AZUCARES	AZUCAR	Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		6.Agregar el zumo de limón y sal.														
		Leche de vaca entera en polvo	8,0	8,0		8,0	8,0		8,0	8,0		8,0	8,0		8,0	8,0		7.Guardar en refrigeración hasta el consumo.														
																		prealistamiento														
																		1.en momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas														
																		2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección														
GRASA	ACEITE																	3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado														
																		4.Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación														
																		Preparación														
																		Preparación														
																			1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.													
AGUA																		2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque														
																		Utilizar en las preparaciones que lo requieran														
			MATRICULA PROFESIONAL															1143866122														
			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA															VANESSA VELEZ VARGAS														
			FIRMA																													

Nutricionista Dietista
C.C. 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACION														
ALMUERZO														
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PRESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA		
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Cebolla cabazona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
		Arveja seca	3,0	3,0	30 g	8,0	8,0	35 g	8,0	8,0	40 g	10,0	10,0	50 g
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Tomate	8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Res, carne magra	40,0	40,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0	
		Arroz blanco	24,0	24,0	55 g	31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0	125 g
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Papa pastusa	62,5	50		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0	
		Leche de vaca entera en polvo	3,0	3,0	50 g	3,0	3,0	60 g	3,0	3,0	90 g	5,0	5,0	100 g
		Margarina	3,0	3,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Zanahoria	25,0	20,0		31,3	25,0		31,3	25,0		37,5	30,0	
ENSALADA O VERDURAS CAIENTES	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0	
		Ajo	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	60 g	0,2	0,2	70 g	0,2	0,2	100 g
		Cebolla cabazona	11,1	10,0		11,1	10,0		11,1	10,0		11,1	10,0	
		Habichuela	22,2	20,0		27,8	25,0		33,3	30,0		44,4	40,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0	
		Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	200 cc	10,0	10,0	200 cc	10,0	10,0	200 cc	10,0	10,0	200 cc
AZUCARES		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
		Acetite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	14,0	14,0	14 cc
GRASA														
AGUA		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc
FIRMA			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA						MATRICULA PROFESIONAL					
			Nutricionista Vanessa Velez Vargas						1143866122					

CC: 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACION																		
ALMUERZO																		
MENU No. 8																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL GUISADOS	Frijol nima	5,0	5,0		8,0	8,0		17,0	17,0		25,0	25,0		40,0	40,0		1.El día anterior a la preparación: Seleccionar los frijoles y retirar semillas, palos o piedras. 2.Dejar en agua limpia remojando los frijoles 3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva 4.En olla pitadora o caldero adicionar agua y los frijoles , dejar en fuego medio hasta que ablanden los frijoles
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar
		Sal	0,3	0,3	20 g	0,3	0,3	24g	0,3	0,3	50 g	0,3	0,3	75 g	0,3	0,3	120 g	9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados.
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		11.Adicionar al guiso a los frijoles y conservar a fuego medio hasta servir.
		Zapallo	10,0	5,0		10,0	5,0		10,0	5,0		10,0	5,0		10,0	5,0		12.En recipiente amplio romper los huevos y batir. 13.En una sartén o paila verter los huevos, mezclar hasta que cuajen bien, sin dejar secos, mantener a fuego bajo.
CEREAL ACOMPAÑANTE	HUEVOS REVUELTOS	Sal	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	100 g	1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera.
		Huevo de gallina	55,0	50,0		55,0	50,0		55,0	50,0		55,0	50,0		111,11	100		3.Añadir la sal y el aceite. 4.Cocinar hasta que seque y tapar
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	24,0	24,0	55 g	31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0	125 g	62,0	62,0	140 g	1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada.
		Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		4.En una sartén con aceite caliente introduzca los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano maduro	69,4	50	47 g	83,3	60,0	57 g	125,0	90,0	87 g	138,9	100,0	97 g	180,6	130,0	127 g	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y picar en trozos las verduras 3.En una olla con agua hirviendo cocinar las verduras por 15 minutos. 4.Sacar las verduras cocidas; escurrir y reservar en un recipiente 5.Leve y pique finalmente el cilantro, agregarlo junto con la sal y el zumo de limón
		Remolacha	31,3	25,0		37,5	30,0		43,8	35,0		43,8	35,0		56,3	45,0		6.Prelistamiento 1.en momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	REMOLACHA Y ZANAHORIA	Zanahoria	29,4	25,0	50 g	35,3	30,0	60 g	2,0	1,0	65 g	2,0	1,0	70 g	2,0	1,0	90 g	Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua. 3.Licuar 4.Colar 5.Adicionar el azúcar después de colar 6.Licuar nuevamente 7.Servir
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.
BEBIDA	JUGO DE LULO EN AGUA	Limón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		* ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DÍA. VANESSA VELEZ VARGAS
		Lulo	100,0	60,0	200 cc	100,0	60,0	200 cc	100,0	60,0	200 cc	100,0	60,0	200 cc	100,0	60,0	200 cc	
AZUCARES	JUGO DE LULO EN AGUA	Ázúcar blanco	6,0	6,0	200 cc	7,0	7,0	200 cc	7,0	7,0	200 cc	9,0	9,0	200 cc	9,0	9,0	200 cc	
GRASA	ACEITE	Aceite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc	
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	

CC: 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACION																		
ALMUERZO																		
MENU No. 9																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	CERDO EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra	40,0	40,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0		94,0	94,0		1.Lavar y cortar la carne de res en cuadros, reservar.
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		2.Leve, pele y corte en cuadros el tomate, la cebolla y la papa
		Tomate	10,0	8,0	70 g	10,0	8,0		10,0	8,0	128 g	10,0	8,0	143 g	10,0	8,0	188 g	3.Añadir sal y ajo para sazonar un poco antes de cocinar
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		4.Calentar en una olla o caldera con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne y las verduras, añadir un poco de agua para que se cocine a fuego medio.
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		5.Servir caliente.
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Papa pastusa	62,5	50,0		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		163,1	130,5		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,5		2.Lavar y desinfectar las verduras según el programa de limpieza y desinfección
		Zanahoria	5,9	5,0	55 g	5,9	5,0		5,9	5,0	100 g	5,9	5,0	125 g	17,6	35,0	140 g	3.Pelar y porcionar en cubos pequeños la zanahoria y la habichuela
		Habichuela	5,6	5,0		5,6	5,0		5,6	5,0		5,6	5,0		11,1	10,0		4.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y las verduras y
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	Repollo blanco	28,6	20,0		35,7	25,0		42,9	30,0		42,9	30,0		42,9	30,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
		Zanahoria	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		23,5	20,0		35,9	30,5		2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas.
		Pepino Cohombro	13,3	10,0	50 g	20,0	15,0		20,0	15,0	65 g	13,3	10,0	70 g	26,7	20,0	90 g	3.Pelar y cortar en cupos pequeños el pepino y el mango
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		4.Pelar y rayar la zanahoria
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente
BEBIDA	CURUBA	Curuba	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		6.Agregar el zumo de limón y sal.
																	7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0		13,0	13,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	1.Prelistamiento
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		1.En el momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas
AZUCARES																		2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
																		3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado
GRASA	ACEITE	Aceite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc	4.Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
																		Preparación
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
																		2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque
FIRMA																		3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche
																		4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar
																		7.Licuar nuevamente 8.Servir
																		Utilizar en las preparaciones que lo requieran
																		1.Verificar el estado del agua de grifo.
																		2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
																		3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).
																		4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.
																		*ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
																		VANESSA VELEZ VARGAS
																		1143866122

1. Lavar y cortar la carne de res en cuadros, reservar.
 2. Lleve, pele y corte en cuadros el tomate, la cebolla y la papa.
 3. Adicionar sal y ajo para sazonar un poco antes de cocinar.
 4. Calentar en una olla o caldera con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne y las verduras, añadir un poco de agua para que se cocine a fuego medio.
 5. Servir caliente.
 1. Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo.
 2. Lavar y desinfectar las verduras según el programa de limpieza y desinfección.
 3. Pelar y porcionar en cubos pequeños la zanahoria y la habichuela.
 4. En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y las verduras y

1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
 2. Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas.
 3. Pelar y cortar en cupos pequeños el pepino y el mango.
 4. Pelar y rayar la zanahoria.
 5. Mezclar la ensalada en un solo recipiente.
 6. Agregar el zumo de limón y sal.
 7. Guardar en refrigeración hasta el servicio.
 prelistamiento
 1. En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas.
 2. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
 3. Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado.
 4. Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación.
 Preparación
 1. Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
 2. Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque.
 3. Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche.
 4. Licuar.
 5. Colar.
 6. Adicionar el azúcar después de colar.
 7. Licuar nuevamente.
 8. Servir.
 Utilizar en las preparaciones que lo requieran.
 1. Verificar el estado del agua de grifo.
 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).
 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.
 * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DÍA.
 VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122

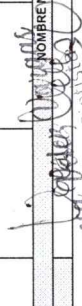
GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENU No. 10

[illegible]

GUÍA DE PREPARACIÓN														
ALMUERZO														
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA		
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO AL AJILLO	Ajo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0	
		Pechuga de pollo	53,333	40	32 g	73,333	55	44 g	84	63	50 g	93,3	70	56 g
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	24,0	24,0	55 g	31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0	125 g
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Papa pastusa	62,5	50,0		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0	
		Cebolla cabezona	22,2	20,0		27,8	25,0		27,8	25,0		33,3	30,0	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA RUSA: PAPA, ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Zanahoria	23,5	20,0	90 g	29,4	25,0	120 g	35,3	30,0	155 g	35,3	30,0	170 g
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Arveja verde	10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0	
		Mayonesa	5,0	5,0		5,0	5,0		5,0	5,0		5,0	5,0	
GRASA														
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común	120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0	
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc
AZUCARES		Azulcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0	
GRASA	ACEITE	Aceite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	14,0	14,0	14 cc
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc
FIRMA			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			MATRÍCULA PROFESIONAL			1143866122					


 NUTRICIONISTA DIETISTA
 C.O. 1143866122 de Cali

ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DÍA.
 VANESSA VELEZ VARGAS

GUÍA DE PREPARACION																		
ALMUERZO																		
MENU No. 12																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJAS GUIADAS	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.El día anterior a la preparación: Seleccionar las arvejas y retirar semillas, palos o piedras.
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		2.Dejar en agua limpia remojando las arvejas
		Tomate	8,7	7,0	20 g	8,7	7,0	24g	8,7	7,0	50 g	8,7	7,0	75 g	8,7	7,0	120 g	3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva
		Arveja seca	5,0	5,0		8,0	8,0		17,0	17,0		25,0	25,0		40,0	40,0		4.En olla pitadora o caldero adicionar agua y las arvejas , dejar en fuego medio hasta que ablanden las arvejas
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
CEREAL ACOMPAÑANTE	CERDO ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra	50,0	50,0		55,0	55,5		63,0	63,0		70,0	70,0		94,0	94,0		6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar
		Sal	0,2	0,2	30 g	0,2	0,2	38 g	0,2	0,2	40 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	59 g	7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar
		Cebolla cabezona	10,0	9,0		10,0	9,0		10,0	9,0		10,0	9,0		10,0	9,0		9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente
		Arroz blanco	24,0	24,0	55 g	31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0	125 g	62,0	62,0	140 g	10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados.
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		11.Adicionar al guiso a las arvejas y conservar a fuego medio hasta servir.
		Plátano verde	69,4	50	47 g	83,3333	60	57 g	125,0	90,0	87 g	138,9	100,0	97 g	180,6	130,0		1.Lavar y cortar la carne de cerdo o sin hueso ni piel y reservar.
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		2.Lavar, pele y pique en forma de tiras la cebolla
		Zanahoria	29,4	25,0		35,3	30,0		41,2	35,0		41,2	35,0		52,9	45,0		3.Adicionar sal y ajo para sazonar un poco antes de asar.
		Tomate	31,3	25,0	50 g	37,5	30,0	60 g	37,5	30,0	65 g	43,8	35,0	70 g	56,3	45,0	90 g	4.Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne con la cebolla, dorando muy bien por ambos lados
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	PATACÓN	Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		5.Servir caliente.
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo
		Zanahoria	29,4	25,0		35,3	30,0		41,2	35,0		41,2	35,0		52,9	45,0		2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera.
		Tomate	31,3	25,0	50 g	37,5	30,0	60 g	37,5	30,0	65 g	43,8	35,0	70 g	56,3	45,0	90 g	3.Añadir la sal y el aceite.
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1	127 g	4.Cocinar hasta que seque y tapar
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Maracuyá	187,5	60,0		187,5	60,0		187,5	60,0		187,5	60,0		187,5	60,0		1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	2.Porcionar el plátano en forma de tronco.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	3.En una sartén con aceite caliente introduzca los plátanos por 2 minutos.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	4.Retirar y hacer uso de la pataconera.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	5.Volver a introducir en la sartén con aceite caliente y dejar freír hasta que se doren.
AZUCARES	GRASA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	6.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	2.Pelar y cortar en cupos el tomate
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	3.Pelar y rayar la zanahoria
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	4.Mezclar la ensalada en un solo recipiente
GRASA	ACEITE	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	5.Agregar el zumo de limón y sal.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	6.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	prealistamiento
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	1.en momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	Preparación
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	2.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua.
GRASA	ACEITE	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	3.Licuar. 4.Colar. 5.Adicionar el azúcar después de colar. 6.Licuar nuevamente. 7.Servir
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	Utilizar en las preparaciones que lo requieran
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	1.Verificar el estado del agua de grifo.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeracion o congelacion almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	* ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	VANESSA VELEZ VARGAS
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	114386122
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	MATRICULA PROFESIONAL

Nutricionista Dietista
C.C. 114386

GUÍA DE PREPARACION																		
ALMUERZO																		
MENU No. 13																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	GOULASH DE POLLO CON VERDURAS	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.Lavar y cortar la carne de res en tiras reservar. 2.Leve, pele y corte en cuadros el tomate, la cebolla, la habichuela y la zanahoria 3.Adicionar sal y ajo para sazonar un poco antes de cocinar 4.Calentar en una olla o caldera con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne y las verduras, añadir un poco de agua para que se cocine a fuego medio. 5.Servir caliente.
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		
		Pechuga de pollo	53,333	40	32 g	73,333	55	44 g	84	63	50 g	93,3	70	56 g	125,33	94	75 g	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Habichuela	5,6	5,0		5,6	5,0		5,6	5,0		5,6	5,0		11,1	10,0		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3.Añadir la sal y el aceite. 4.Cocinar hasta que seque y tapar
		Zanahoria	5,9	5,0		5,9	5,0		5,9	5,0		5,9	5,0		11,8	10,0		
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0	125 g	62,0	62,0	140 g	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Papa pastusa	62,5	50,0		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0		1.Lavar muy bien las papas frotando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre. 2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado. 3.En una sartén con agua, adicionar las papas y deje cocinar hasta que ablanden 4. Ecurrir el agua y reservar papas 5. Lavar y picar finamente el cilantro y perejil. 6. mezclar picadillo de cilantro y perejil con aceite y sal hasta formar aspecto de salsa. 7. Incluir salsa en la papa cocida por encima en el momento de servir
		Cilantro	2,0	1,0	44 g	2,0	1,0	60 g	2,0	1,0	90 g	2,0	1,0	100 g	2,0	1,0	130 g	
		Perejil	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA Y PIÑA	Pepino Cuhombro	33,3	25,0		40,0	30,0		46,7	35,0		46,7	35,0		60,0	45,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en cupos el pepino y la piña 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Zanahoria	29,4	25,0	50 g	35,3	30,0	60 g	35,3	30,0	65 g	41,2	35,0	70 g	52,9	45,0	90 g	
		Piña	18,182	10		18,1818	10		18,1818	10		18,182	10		18,182	10		
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0		prelistamiento 1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Guayaba	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	
AZUCARES	AZÚCAR	Atúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
		Acetite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc	
GRASA	ACEITE																	VANESSA VELEZ VARGAS 1143866122
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	

Nutricionista
 Lic. 1143866122 de Cali

1143866122

MATRICULA PROFESIONAL

DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA

FIRMA

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENU No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.El día anterior: a la preparación: Seleccionar las lentejas y retirar semillas, palos o piedras. 2.Dejar en agua limpia remojando las lentejas 3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva 4.En olla pitadora o caldero adicionar agua y las lentejas, dejar en fuego medio hasta que ablanden las lentejas
		Lenteja	5,0	5,0		8,0	8,0		25,0	25,0		40,0	40,0		40,0	40,0		5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados. 11.Adicionar al guiso a las lentejas y conservar a fuego medio hasta servir.
		Cebolla cabezona	7,8	7,0	24g	7,8	7,0	50 g	7,8	7,0	75 g	7,8	7,0	120 g	7,8	7,0		
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTILLA DE HUEVO	Zanahoria	8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		1.Limpiar y desinfectar el huevo de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.En recipiente amplio romper los huevos y batir. 3.En una sartén o olla verter los huevos, cocinar a fuego medio hasta que haga burbujas, con ayuda de una espátula, voltearlos y cocínelos por el otro lado
		Sal	0,1	0,1	50 g	0,1	0,1	50 g	0,1	0,1	50 g	0,1	0,1	100 g	0,1	0,1		
		Huevo de gallina	55,0	50,0		55,0	50,0		55,0	50,0		111,11	100		62,0	62,0		
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		55,0	55,0		62,0	62,0		62,0	62,0		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3.Añadir la sal y el aceite. 4.Cocinar hasta que seque y tapar
		Sal	0,2	0,2	55 g	0,2	0,2	100 g	0,2	0,2	125 g	0,2	0,2	140 g	0,2	0,2		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO MADURO		65,4	50	47 g	83,3	60,0	57 g	138,9	100,0	97 g	180,6	130,0	127 g				1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porciones el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introduzca los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
		Tomate	62,5	50,0		75,0	60,0		87,5	70,0		112,5	90,0					
		Sal	0,1	0,1	50 g	0,1	0,1	65 g	0,1	0,1	70 g	0,1	0,1	90 g	0,1	0,1		
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Cilantro	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA		109,1	60,0		109,1	60,0		109,1	60,0		109,1	60,0					1.en momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua. 3.Licuar 4.Colar 5.Adicionar el azúcar después de colar 6.Licuar nuevamente 7.Servir
			6,0	6,0	200 cc	7,0	7,0	200 cc	9,0	9,0	200 cc	9,0	9,0	200 cc				
GRASA	ACEITE	Acite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc				Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc				* ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. VANESSA VELEZ VARGAS
			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA											MATRÍCULA PROFESIONAL		1143966122		

NOMBRE	FECHA
Nutricionista D. D. de Cali	14/03/2012

1143866122

1143866122

GUÍA DE PREPARACIÓN														
ALMUERZO														
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA		
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	ESPAQUETIS GUISADOS CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra	40,0	40,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0	
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE		pasta alimenticia	26,0	26,0		37,0	37,0		46,0	46,0		60,0	60,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano verde	69,4	50		83,3333	60		125,0	90,0		138,9	100,0	
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1	
		Tomate	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0	
		Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS	Zanahoria	23,5	20,0		29,4	25,0		29,4	25,0		35,3	30,0	
		Uvas pasas	3,5	3		4,70588	4		7,05882	6		7,0588	6	
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1	
		Limón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0	
BEBIDA		Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MORA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0	
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0	
AZUCARES		Acetite de soya	7,0	7,0		9,0	9,0		11,0	11,0		14,0	14,0	
GRASA		ACEITE												
AGUA		AGUA	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA		
FIRMA			FIRMA			FIRMA			FIRMA			FIRMA		
NUTRICIONISTA			NUTRICIONISTA			NUTRICIONISTA			NUTRICIONISTA			NUTRICIONISTA		
MATRÍCULA PROFESIONAL			MATRÍCULA PROFESIONAL			MATRÍCULA PROFESIONAL			MATRÍCULA PROFESIONAL			MATRÍCULA PROFESIONAL		
1143866122			1143866122			1143866122			1143866122			1143866122		

1143866122
 Nutricionista
 1143866122

GUÍA DE PREPARACION																		
ALMUERZO																		
MENÚ No. 16																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FRICASE DE POLLO CON VERDURAS	Pechuga de pollo	53,333	40		73,333	55		84	63		93,3	70		125,33	94		1.Seleccionar las pechugas de pollo. 2.Cortar la carne en cubos pequeños y poner a cocinar en un caldero u olla mediana y reservar 3.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 4.Pelar, lavar y picar finamente las verduras, reservar 5.En una olla o caldero añadir los ingredientes y cocinar a juego medio hasta que la carne este blanda
		Cebolla cabeza	7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0		
		Leche de vaca	3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		
		Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	Habichuela	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		11,1	10,0		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.Lavar y desinfectar la verdura según el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y rayar la zanahoria 4.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz y zanahoria rayada y cantidad de agua que requiera. 5.Añadir la sal y el aceite. 6.Cocinar hasta que seque y tapar 7.Revolver y terminar la cocción a fuego lento vigilando que no se queme ni ahumé.
		Zanahoria	8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		11,8	10,0		
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Zanahoria	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		5,0	4,0		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO																	1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Pelar el plátano maduro y retirar partes en mal estado. 3.Porcione el plátano en forma de tronco. 4.En una olla con agua caliente, adicionar el plátano y deje cocinar hasta que ablande.
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Tomate	62,5	50,0		75,0	60,0		81,3	65,0		87,5	70,0		112,5	90,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y picar en rodajas el tomate 3.Picar finamente el cilantro 4.Añadir el cilantro, la sal y el limón a los tomates. 5.Guardar en refrigeración hasta el servicio. prealistamiento 1.Len momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Cilantro	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Curuba	120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0		
BEBIDA	JUGO DE CURUBA CON LECHE																	
AZUCARES	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Ázúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		
		Ácete de soya	7,0	7,0		9,0	9,0		11,0	11,0		14,0	14,0		16,0	16,0		
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		
		Agua	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		
GRASA	ACEITE																	Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeracion o congelacion almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
AGUA	AGUA																	1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeracion o congelacion almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
FIRMA		NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA										MATRÍCULA PROFESIONAL		1143866122		VANESSA VELEZ VARGAS		

GUÍA DE PREPARACION																		
ALMUERZO																		
MENÚ No. 17																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	CERDO AGRIDULCE	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.Lavar y cortar la carne de cerdo en porciones de acuerdo con el gramaje establecido para cada grupo de edad y reservar. 2.Adicionar sal para sazonar un poco antes de asar. 3.Lavar y picar en cuadros pequeños la piña, el pimiento y la cebolla 4, en una sartén derretir la azúcar con agua, añadir los ingredientes y añadir mas agua si es necesario para que quede consistencia de salsa, licuar y colar. 5. Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne , dorando muy bien por ambos lados, añadir la salsa y dejar en fuego bajo. 6.Servir caliente.
		Cerdo, carne magra	40,0	40,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0		94,0	94,0		
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
		Pimentón rojo	8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		
		Azúcar blanco	2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3.Añadir la sal y el aceite. 4.Cocinar hasta que seque y tapar 1.Lavar muy bien las papas frotando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre. 2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado. 3.En una sartén con agua, adicionar las papas y deje cocinar hasta que ablanden 4.Espolvorear sal para servir.
		Piña	18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,0		
		Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		
		Papa pastusa	62,5	50		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Habichuela	27,8	25,0		33,3	30,0		38,9	35,0		38,9	35,0		50,0	45,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y picar en trozos las verduras 3.En una olla con agua hirviendo cocinar las verduras por 15 minutos. 4.Sacar las verduras cocidas, escurrir y reservar en un recipiente 5.Agregar la sal 6.Conservar en recipiente con tapa hasta servir. prelistamiento 1.Len momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Zanahoria	29,4	25,0		35,3	30,0		35,3	30,0		41,2	35,0		52,9	45,0		
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.Len momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Guayaba	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0		
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		
		Acetite de soya	7,0	7,0		9,0	9,0		11,0	11,0		14,0	14,0		16,0	16,0		
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeracion o congelacion almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. VANESSA VELEZ VARGAS
FIRMA			MATRICULA PROFESIONAL												1143866122			

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	ESPAGUETIS GUISADOS CON POLLO DESMECHADO	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.Limpiar y desinfectar el empaque de la pasta alimenticia de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Cocinar la totalidad de las pastas, según el volumen repartir en varias ollas para que no se deterioren 3.En una olla verter agua con una pica de sal, dejar hervir. 4.A partir del momento que el agua hierve, agregar la pasta en forma de batir con un molinillo para que no se pegue 5.Dejar cocinar durante 10 minutos o por tiempo requerido según indicación del empaque para que quede al dente 6.Pasar por agua fría (si no se hace la pasta sigue cocinándose sola y queda babosa), escurrir las pastas, y vaciar a otra olla. 7.En olla grande poner a cocinar el pollo con un poco de sal hasta que esté blanda. 8.Esperar hasta que se enfríe un poco para desmechar preferiblemente con un tenedor para evitar la manipulación del alimento. 9.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 10.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 11.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 12.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 13.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 14.Agregar la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate 15.Finalmente, revolverá fuego lento la pasta con el pollo desmechado y salsa bien caliente de manera envolvente y cuidando para no dañar la pasta. 16.Lavar muy bien las papas lavando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre sin que haya necesidad de pelar y quitar las partes en mal estado. 17.Cortar la papa en cascos pequeños. 18.Colocar una olla con agua a hervir, lo suficiente para cubrir las papas y agregarlas. 19.Dejar hervir por 15 minutos y sacar eliminando muy bien el exceso de agua. 20.Espolvorear sal para servir.
		Cebolla cabezona	8,9	8,0		8,9	8,0		8,9	8,0		8,9	8,0		8,9	8,0		
		Pechuga de pollo	53,333	40		73,333	55		84	63		93,3	70		125,33	94		
		Sal	0,2	0,2	92 g				0,2	0,2								
		Tomate	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CRIOLLA COCIDA	pasta alimenticia	26,0	26,0		37,0	37,0		46,0	46,0		60,0	60,0		64,0	64,0		1.Lavar muy bien las papas lavando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre sin que haya necesidad de pelar y quitar las partes en mal estado. 2.Cortar la papa en cascos pequeños. 3.Colocar una olla con agua a hervir, lo suficiente para cubrir las papas y agregarlas. 4.Dejar hervir por 15 minutos y sacar eliminando muy bien el exceso de agua. 5.Espolvorear sal para servir.
		Papa criolla	62,5	50	50 g	75,0	60,0	60 g	112,5	90,0	90 g	125,0	100,0	100 g	162,5	130,0	130 g	
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MANGO	Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas de la lechuga, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el pepino y el mango 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Pepino Cohombro	26,7	20,0	50 g	33,3	25,0	60 g	33,3	25,0	65 g	40,0	30,0	70 g	53,3	40,0	90 g	
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		
		Limón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		1.en momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	
AZUCARES	ACEITE	Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
		Aceite de soja	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc	
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	* ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. VANESSA VELEZ VARGAS 1143866122

FIRMA *Vanessa Velez Vargas* NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA *Vanessa Velez Vargas* MATRICULA PROFESIONAL 1143866122

Nutricionista Dietista
C.C. 1143866122 de Cali

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENU No. 20

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.Lavar y cortar la carne de res en cubos medianos y reservar.
- 2.Adicionar sal para sazonar un poco antes de asar.
- 3.Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne, dorando muy bien por ambos lados.
4. Servir caliente.

- 1.El día anterior a la preparación: Seleccionar los frijoles y retirar semillas, palos o piedras.
- 2.Dejar en agua limpia remojando los frijoles
- 3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva
- 4.En olla piladora o caldero adicionar agua y los frijoles , dejar en fuego medio hasta que ablanden los frijoles

- 5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
- 6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabeza, reservar
- 7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar
- 8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar
- 9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente
- 10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados.
- 11.Adicionar al guiso a los frijoles y conservar a fuego medio hasta servir.

- 1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo
- 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera.
- 3.Añadir la sal y el aceite.
- 4.Cocinar hasta que seque y tapar

- 1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
- 2.Pelar y cortar en rodajas el tomate
- 3.Pelar y cortar la cebolla cabeza en cubos pequeños
- 4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabeza para quitar el sabor picante y fuerte
- 5.Picar finamente el cilantro
- 6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente
- 7.Agregar el zumo de limón y sal.

- 1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
- 2.Porcionar el plátano en forma de tronco.
- 3.En una sartén con aceite caliente introduzca los plátanos por 2 minutos.
- 4.Retirar y hacer uso de la pataconera.
- 5.Volver a introducir en la sartén con aceite caliente y dejar freír hasta que se doren.
- 6.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

- prealistamiento
- 1.en momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas
 - 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
 - 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado
 - 4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
- Preparación
- 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
 - 2.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua.
 - 3.Licuar 4.Colar 5.Adicionar el azúcar después de colar 6.Licuar nuevamente 7.Servir

- Utilizar en las preparaciones que lo requieran
- 1.Verificar el estado del agua de grifo.
 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).
 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.

- *ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
- VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122

MATRICULA PROFESIONAL

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA

Nutricionista Dietista
Cc:1143866122 de Cali

FIRMA