

**MINUTA
ALIMENTARIA**

**COLEGIO LUIS
HERNANDEZ
VARGAS**

**LISTA DE
ALIMENTOS PARA
INTERCAMBIOS**

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

OPERADOR

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

HATO COROZAL	
COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS	
No	
Sin Pertenencia étnica	
Ración para Preparar en Sitio	
Almuerzo	

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PREESCOLAR PESO SERVIDO	PRIMARIA: 1. 2 Y 3 PESO SERVIDO	PRIMARIA: 4 Y 5 PESO SERVIDO	SECUNDARIA PESO SERVIDO	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARI O PESO SERVIDO	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado en cubos, cerdo a la plancha, fajitas de carne de res, fricase de carne de res, frijoles guisados, cerdo en bistec con papa, fajitas de pollo, pollo al ajillo, cerdo encebollado, goulash de res con verduras, fricase de pollo con verduras, cerdo agri dulce, cubitos de carne de res salteada. Huevo perico, huevo revuelto, tortilla de huevo.	30 - 32 g	35 - 44 g	40 - 50 g	45 -56 g	60 - 75 g	Carne de cerdo, carne de res, pollo, atún, pescado, vísceras, huevo.
LEGUMINOSAS	Lentejas guisadas, arvejas guisadas, garbanzos guisados, frijoles guisados	15 g	24 g	50 g	75 g	120 g	Frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas.
CEREAL ACOMPANANTE	Arroz blanco, arroz verde, arroz con verduras (zanahoria y habichuela), arroz pajarito, arroz con zanahoria.	55 g	70 g	100 g	125 g	140 g	Arroz, arepa, variedad de pastas alimenticias: macarrones, tornillos, conchas.
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Papa criolla cocida en cascotes, tajadas de plátano maduro, papas a la francesa, palitos de yuca, maduro cocido, pure de papa, moneditas de plátano verde, papa cocida, papa criolla en rodajas, tostada de plátano.	45 - 47 g	54 - 60 g	80 - 90 g	90 - 100 g	117 - 130g	Papa común y variedades, papa criolla, variedad de plátano, yuca, arracacha, harina de maíz, harina de trigo.
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Ensalada dulce: repollo, zanahoria, piña, Ensalada de lechuga, tomate y pepino, Ensalada de repollo, zanahoria, tomate, Ensalada picadillo: tomate, cebolla con cilantro y limón. Verduras cocidas: habichuela, zanahoria y pimentón, Ensalada de rodajas de tomate con cilantro y limón, Ensalada de repollo, zanahoria, pepino y mango, Ensalada de remolacha y zanahoria, Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria, Verduras cocidas: habichuela, zanahoria y cebolla, Ensalada de tomate y zanahoria, Ensalada de pepino y zanahoria, Ensalada de tomate, lechuga y cebolla, ensalada de lechuga, pepino y mango, ensalada de repollo, zanahoria y cilantro.	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	Brócoli, cebolla cabazona, coliflor, espinaca, habichuela, variedad de pimentón, remolacha, tomate, zanahoria, zapallo, variedad de lechuga, variedad de repollo, cilantro, perejil, variedad de pepino.
BEBIDA	Jugo de piña en agua, Jugo de tomate de árbol en agua, agua de panela con naranja, jugo de lulo en agua, jugo de maracuyá en agua, jugo de mora en agua.	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	Banano, piña, durazno, fresa, lulo, naranja, mandarina, mango, guanabana, manzana, maracuyá, limón, melón, mora, naranja, papaya, pera, uva.
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Jugo de guayaba en leche, jugo de curuba con leche, jugo de mango con leche, jugo de mora con leche	13 g	13 g	13 g	15 g	15 g	Leche líquida pasteurizada, Leche líquida ultrapasteurizada, leche entera en polvo, queso cuajado, queso campesino
AZUCARES	Azúcar en jugos	6 g	7 g	7 g	9 g	9 g	Panela, azúcar
GRASA	Acetate vegetal	7 g	9 g	11 g	14 g	16 g	Margarina, mantequilla, aceite vegetal

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA MINUTA DEL CICLO DE MENÚS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

[Firma manuscrita]
Nutricionista
CC: 1143866122 de Cali