

 				LISTA DE INTERCAMBIOS CICLO DE MENÚ PAE ANTIOQUIA 2024			
LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO							
NIVEL ESCOLAR (Res. 00335 de 2021)			OPERADOR				
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA		MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	
COMPONENTE	LISTADO DE ALIMENTOS POR GRUPO PARA INTERCAMBIOS Y AJUSTE DE GRAMAJE DE ACUERDO AL NIVEL ESCOLAR						
	ALIMENTO		TAMAÑO DE INTERCAMBIO PORCIÓN EN NETO				
			Nivel escolar (Resolución 00335 de 2021)				
			Preescolar	Nivel primaria: primero, segundo y tercero	Nivel primaria: cuarto y quinto	Nivel secundaria	Nivel media y ciclo complementario
LÁCTEOS	Leche en polvo entera		13 gr	13 gr	13 gr	15 gr	15 gr
	Leche líquida entera		100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc
	Queso blanco o campesino		30 gr	30 gr	40 gr	50 gr	50 gr
	Queso mozzarella		30 gr	30 gr	40 gr	50 gr	50 gr
	Queso costeño		30 gr	30 gr	40 gr	50 gr	50 gr
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc
	Yogurt		200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc
ALIMENTO PROTEÍCO ORIGEN ANIMAL	Carne de Res (Huevo de aldana, solomo extranjero, punta de espaldilla, falda, posta o tabla)		50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	70 gr
	Carne de Cerdo (Cañón, pierna)		50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	70 gr
	Higado de res		50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	70 gr
	Pechuga de pollo sin piel (ver nota)		50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	70 gr
	Filete de Pescado (ver nota)		50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	70 gr
	Atún en aceite (lomitos)		30 gr (escurrido)	30 gr (escurrido)	30 gr (escurrido)	60 gr (escurrido)	60 gr (escurrido)
	Sardina		30 gr (escurrido)	30 gr (escurrido)	30 gr (escurrido)	60 gr (escurrido)	60 gr (escurrido)
	Huevo de Gallina		55 gr	55 gr	55 gr	55 gr	55 gr
	Huevo de gallina entero en polvo (Ver nota 4)		12,5 gr	12,5 gr	12,5 gr	12,5 gr	12,5 gr
ALIMENTO PROTEÍCO ORIGEN VEGETAL	Lenteja		10 gr	15 gr	20 gr	20 gr	30 gr
	Frijol						
	Variedades: Cargamanto, cabecita negra, caraota, blanquillo		10 gr	15 gr	20 gr	20 gr	30 gr
	Garbanzo		10 gr	15 gr	20 gr	20 gr	30 gr
	Arveja verde seca o amarilla		10 gr	15 gr	20 gr	20 gr	30 gr
	Proteína vegetal de soya		10 gr	15 gr	20 gr	20 gr	30 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de maíz blanco, amarillo		25 gr	50 gr	50 gr	100 gr	100 gr
	Arepa de chócolo		25 gr	50 gr	50 gr	100 gr	100 gr
	Arepa de queso		25 gr	50 gr	50 gr	100 gr	100 gr
	Arepa de yuca		25 gr	50 gr	50 gr	100 gr	100 gr
	Arroz fortificado		30 gr	30 gr	40 gr	40 gr	50 gr
	Fécula de maíz		10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)
	Avena en hojuelas o molida		10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)
	Harina de maiz precocida		15 gr	15 gr	30 gr	30 gr	60 gr
	Harina de plátano		15 gr	15 gr	30 gr	30 gr	60 gr
	Harina de trigo fortificada		15 gr	15 gr	30 gr	30 gr	60 gr
	Galleta de mantequilla o queso		16 gr (2 unidades)	16 gr (2 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)
	Galleta tipo craker		16 gr (2 unidades)	16 gr (2 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)
	Galleta de soda		16 gr (2 unidades)	16 gr (2 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)
	Maíz tierno (complementario)		5 gr	10 gr	10 gr	10 gr	10 gr
	Pan tajado		40 gr (2 unidades)	40 gr (2 unidades)	40 gr (2 unidades)	40 gr (2 unidades)	40 gr (2 unidades)
	Pan (bola, mantequilla, con queso)		20 gr	20 gr	40 gr	40 gr	60 gr
	Pan hamburguesa		50 gr	50 gr	50 gr	50 gr	50 gr
	Espaquetis, pastas o fideos		20 gr	20 gr	25 gr	30 gr	45 gr
	Papa capira, nevada		50 gr (en bruto)	50 gr (en bruto)	105 gr (en bruto)	130 gr (en bruto)	150 gr (en bruto)
	Papa Criolla		50 gr (en bruto)	50 gr (en bruto)	105 gr (en bruto)	130 gr (en bruto)	150 gr (en bruto)
	Plátano hartón verde, pintón o maduro		55 gr (en bruto)	55 gr (en bruto)	115 gr (en bruto)	140 gr (en bruto)	170 gr (en bruto)
	Guineo		55 gr (en bruto)	55 gr (en bruto)	115 gr (en bruto)	140 gr (en bruto)	170 gr (en bruto)
	Yuca		50 gr (en bruto)	50 gr (en bruto)	105 gr (en bruto)	130 gr (en bruto)	150 gr (en bruto)
	Arracacha		50 gr (en bruto)	50 gr (en bruto)	105 gr (en bruto)	130 gr (en bruto)	150 gr (en bruto)
	Ñame		50 gr (en bruto)	50 gr (en bruto)	105 gr (en bruto)	130 gr (en bruto)	150 gr (en bruto)
	Cuchuco de maiz, cebada, trigo, cebada perlada		15 gr	15 gr	30 gr	30 gr	30 gr
	VERDURAS	Acelga		La cantidad puede variar de acuerdo al tipo de preparación Tener presente que cada verdura tiene un porcentaje de pérdida diferente para determinar el gramaje bruto, que es con el que se debe realizar la compra.			
Ahuyama							
Ají							
Ajo							
Apio							
Arveja verde fresca							
Berenjena							
Brócoli							
Cebolla de huevo o cabezona							
Cebolla junca							
Cilantro							
Espinaca							
Habichuela							
Lechuga							
Pepino							
Perejil							
Pimentón rojo o verde							
Remolacha							
Repollo blanco o morado							
Tomate chonto							
Tomate de Aliño							
Zanahoria							
Zucchini							

  GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA				LISTA DE INTERCAMBIOS CICLO DE MENÚ PAE ANTIOQUIA 2024			
LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO							
NIVEL ESCOLAR (Res. 00335 de 2021)			OPERADOR				
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA		MUNICIPIO	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	N/A	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	N/A	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	N/A	
	RAIZAL	N/A	ROM	N/A	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	
COMPONENTE	LISTADO DE ALIMENTOS POR GRUPO PARA INTERCAMBIOS Y AJUSTE DE GRAMAJE DE ACUERDO AL NIVEL ESCOLAR						
	ALIMENTO		TAMAÑO DE INTERCAMBIO PORCIÓN EN NETO				
			Nivel escolar (Resolución 00335 de 2021)				
			Preescolar	Nivel primaria: primero, segundo y tercero	Nivel primaria: cuarto y quinto	Nivel secundaria	Nivel media y ciclo complementario
FRUTA (Tener en cuenta temporada de cosecha)	Fruta entera grupo N°1: Guayaba común en cascós, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascós		80 gr	110 gr	110 gr	130 gr	135 gr
	Fruta entera grupo N°2: Mango maduro o pintón picado, Manzana, Pera, Sandía en trozos, Uchuvas, Higo		80 gr	110 gr	110 gr	130 gr	135 gr
	Fruta entera grupo N°3 : Piña oro miel picada, Papayuela picada, Papaya picada, Melón picado		80 gr	110 gr	110 gr	130 gr	135 gr
	Nota: Los gramajes expresados para cada grupo de fruta equivalen a la porción servida por nivel de escolaridad, tener en cuenta que cada fruta presenta un porcentaje de pérdida diferente, por tanto en el ciclo de menú se establece el peso bruto que son los que se deben tener en cuenta para la compra.						
	Fruta para jugo: mango, guayaba, maracuya, guanabana, tomate de árbol, banano, mora, lulo, uchuva		Porcion para jugo (60 gr en bruto)				
	Otras frutas de intercambios para jugo: Pithaya, tamarindo, uvas, zapote costeño, piña manzana (jugo), gulupa (jugo), borojó		Porcion para jugo (60 gr en bruto)				
AZÚCARES	Azúcar blanca o morena		7 gr	8 gr	9 gr	9 gr	9 gr
	Panela sólida		7 gr	8 gr	9 gr	9 gr	9 gr
	Panela pulverizada		7 gr	8 gr	9 gr	9 gr	9 gr
	Bocadillo de guayaba		20 gr (si no hay más azúcares en el ciclo)	20 gr (si no hay más azúcares en el ciclo)	20 gr (si no hay más azúcares en el ciclo)	20 gr (si no hay más azúcares en el ciclo)	20 gr (si no hay más azúcares en el ciclo)
	Panelita o dulce de leche						
GRASAS	Aceite de semillas vegetales: maíz,girasol, canola, soya.		3 cc	5 cc	5 cc	7 cc	9 cc
	Mantequilla		3 gr	5 gr	5 gr	7 gr	9 gr
	Queso crema		3 gr	5 gr	5 gr	7 gr	9 gr
	Crema de leche		3 gr	5 gr	5 gr	7 gr	9 gr
	Coco (natural rallado)		3 gr	5 gr	5 gr	7 gr	9 gr
	Margarina		3 gr	5 gr	5 gr	7 gr	9 gr
OTROS*	Aguacate		30 gr (neto)	30 gr (neto)	40 gr (neto)	40 gr (neto)	40 gr (neto)
	Chocolate en pasta o cocoa en polvo		3 gr	4 gr	5 gr	5 gr	5 gr
	Café		1 gr	1 gr	1 gr	1 gr	1 gr
	Canela						
	Especias: Orégano, Laurel, tomillo, perejil, albahaca						
	Jengibre, cúrcuma						
Nota 1: Resolución 00335 de 2021 - Anexo técnico alimentación saludable y sostenible, numeral 4.5 Ciclo de Menús : - Los intercambios no pueden exceder a 6 (seis) en un ciclo de menús, para el caso del alimento proteico se permiten máximo dos intercambios por ciclo. - El operador debe solicitar por escrito mínimo con 5 días de anticipación (dependiendo del caso: reposición, escasez del alimento, etc..), la autorización del intercambio a la supervisión o interventoría de la Entidad Territorial (municipio), e informar por escrito y dejar copia de dicha autorización en la sede o sedes educativas donde se realice el intercambio. El municipio debe notificar inmediatamente a la entidad territorial certificada (Gobernación de Antioquia) los intercambios de alimentos aprobados al operador, los cuales solo tienen vigencia por el período de entrega solicitado. - No se permite el uso de productos como: mezclas de aceites vegetales, bebida de yogur, caldos concentrados en cubo o en polvo, mayonesa, salsas de tomate, salsa rosada, salsa de soya, salsa inglesa, salsa de carnes, salsa BBQ, salsa tártara, miel mostaza, mostaza, mostaneza. Nota 2: Tener presente que el filete de pescado y pollo sin piel son productos de alto riesgo microbiológico que requieren la garantía de condiciones de transporte, almacenamiento y manipulación. Nota 3: En la categoría otros se encuentras los alimentos que no son considerados intercambiables Nota 4: El alimento de huevo de gallina entero en polvo, se viabiliza para el área rural dispersa como intercambio al huevo de gallina fresco, sólo bajo previa autorización de la Gerencia MANA.							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			EQUIPO TECNICO PAE ETC ANTIOQUIA				
FIRMA Y MATRICULA PROFESIONAL	  						