

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

MITU (ZONA URBANA)

ENOSIMAR

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

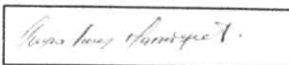
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	AGUAPANELA CON LECHE, AVENA, COLADA DE PLÁTANO, COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ, JUGO DE FRUTA EN COSECHA CON LECHE, COLADA DE CEREALES
	AVENA	
	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	
	AGUAPANELA CON LECHE	
	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE FRUTA CUALQUIER FRUTA: se deberá calcular el peso de acuerdo con la parte comestible), Pulpa de fruta pasteurizada (la cantidad a preparar depende de la ficha técnica del producto)
	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	LIMONADA DE PANELA
ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO	Caldo de pescado, caldo de carne (el peso neto de la proteína en crudo es de 100 gramos)
	CALDO DE CARNE	Caldo de pescado, caldo de pollo (el peso neto de la proteína en crudo es de 100 gramos)
	HUEVO REVUELTO / HUEVO EN TORTILLA / HUEVO COCIDO	HUEVO COCIDO, HUEVO EN TORTILLA, HUEVO FRITO (Se debe garantizar 1 unidad de huevo por estudiante) ATUN (Se garantiza 50 gramos de atún por estudiante) SARDINA (Se garantiza 50 gramos de sardina por estudiante) PORCIÓN DE QUESO (se deberá garantizar 50 gramos de queso)
	HUEVOS PERICOS	CARNE DESMECHADA CON TOMATE Y CEBOLLA, PECHUGA DESMECHADA CON TOMATE Y CEBOLLA
	MUÑICA	PESCADO (Cualquier especie) Garantizar 120 gramos de peso neto crudo PESCADO PILADO Garantizar 120 gramos de peso neto crudo POLLO O GALLINA Garantizar 120 gramos de peso neto crudo CARNE (de res, cerdo) Garantizar 120 gramos de peso neto crudo
	PECHUGA DESMECHADA	PESCADO PILADO (Cualquier especie) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo POLLO O GALLINA Garantizar 100 gramos de peso neto crudo CARNE (de res, cerdo) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo
	CARNE DESMECHADA	PESCADO (Cualquier especie) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo POLLO O GALLINA Garantizar 100 gramos de peso neto crudo CARNE (de res, cerdo) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo
	PORCIÓN DE QUESO	ATUN HUEVO SARDINA CARNE (de res, cerdo) PECHUGA DE POLLO
CEREAL ACOMPAÑANTE	CASABE DE ALMIDON	FARIÑA, AREPA DE MAIZ BLANCO, PAN
	SANDWICH DE QUESO	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO, AREPA DE MAIZ AMARILLO CON QUESO. Se debe garantizar 30 gramos de queso en la preparación.
	SANDWICH DE POLLO	PROTEÍNA: Puede ser intercambiada por atun, carne de res, pollo. Se debe garantizar 17 gramos de queso en la preparación y 50 gramos peso neto de atún, pollo o carne. En todo caso se debe garantizar el aporte mínimo del 20% de proteína. CEREAL ACOMPAÑANTE: AREPA DE TRIGO, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO, AREPA DE MAIZ AMARILLO.
	FARIÑA	CASABE, AREPA DE MAIZ BLANCO, PATACÓN, PAPA COCIDA, YUCA COCIDA
	MONEDITAS DE PLÁTANO	TAJADAS DE PLÁTANO, PATACÓN, CASABE, FARIÑA, PAPA FRITA, YUCA FRITA, PANCAKES
	AREPA DE MAIZ BLANCO	CASABE, AREPA DE TRIGO, AREPA DE MAIZ AMARILLO, PATACÓN, PAPA COCIDA, YUCA COCIDA O FRITA
	AREPELA DE HARINA DE TRIGO	CASABE, AREPA DE MAIZ AMARILLO, AREPA DE MAIZ BLANCO, PATACÓN, PAPA FRITA, YUCA FRITA
	AREPA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	AREPA DE TRIGO CON QUESO, DEDITOS DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO, AREPA DE MAIZ AMARILLO CON QUESO
	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO, AREPA DE MAIZ AMARILLO CON QUESO

	AREPA DE MAIZ AMARILLO	ARROZ CON LECHE, CASABE, AREPA DE TRIGO, AREPA DE MAIZ AMARILLO, PAN, PATACÓN, PAPA COCIDA, YUCA COCIDA O FRITA, PANCAKES
	AREPA DE TRIGO/ PANCAKES	ARROZ CON LECHE, CASABE, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO, PAN, AREPA DE MAIZ AMARILLO, PATACÓN, PAPA COCIDA, YUCA COCIDA O FRITA, PANCAKES
	PAPA FRITA	PATACÓN, TAJADAS DE PLÁTANO, MONEDITAS DE PLÁTANO, YUCA FRITA, AREPA DE MAIZ, AREPUELA DE HARINA DE TRIGO, PANCAKES
	PATACÓN	TAJADAS DE PLÁTANO, MONEDITAS DE PLÁTANO, CASABE, FARIÑA, PAPA FRITA, YUCA FRITA, PANCAKES
	TAJADAS DE PLÁTANO	MONEDITAS DE PLÁTANO, PATACÓN, CASABE, FARIÑA, PAPA FRITA, YUCA FRITA, PANCAKES
	PAN	PATACÓN, PAPA COCIDA, YUCA COCIDA, CASABE, GALLETAS TIPO CRACKER, AREPA DE MAIZ BLANCO
	GALLETAS TIPO CRACKER	PAN, GALLETAS DE SODA, AREPUELA DE HARINA DE TRIGO, PANCAKES
FRUTA	FRUTA ENTERA EN COSECHA	CUALQUIER FRUTA: se deberá calcular el peso de acuerdo con la parte comestible garantizando 100 gramos de peso neto

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

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA



MATRÍCULA PROFESIONAL

MND05646