

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MODALIDAD DE ATENCIÓN
TIPO DE COMPLEMENTO
NIVEL
MENÚ No.

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/IT

Secundaria

1

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

VAUPÉS

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN	
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo Azúcar blanco, granulado	C052 K003	65,8 8,0	50 8	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azúcar 5. Sirva en el recipiente correspondiente	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	SANDWICH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	53,8	50	PREPARACIÓN DEL POLLO 1. En una olla agregue agua, cebolla, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego, deje enfriar y desméchela. 3. Adicione mayonesa a la pechuga y mezcle bien. EMPLATADO DEL SANDWICH 1. Ponga una sartén al fuego 2. Organice el sandwich de la siguiente manera: un pan tajado, una lonja de queso, la porción de pollo y otro pan tajado. A las paredes internas del pan esparza mayonesa 3. agregue Margarina a la sartén o a las paredes exteriores del pan y deje que se dore por ambos lados. 4. Sirva	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo V. Grasas		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7,5	3		
			Ajo, crudo	B009	1,1	1		
			Sal	L015	1,0	1		
			Queso fresco,	G019	17,0	17		
			Pan blanco, tipo molde,	A061	60,0	60		
			Mayonesa, con sal	D020	5,0	6		
			Margarina, con sal	D018	3,0	3		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

Dayra Liney Manrique Torres

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND05646

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MODALIDAD DE ATENCIÓN
TIPO DE COMPLEMENTO
NIVEL
MENÚ No.

VAUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo Panela	C044 K033	80,0 20,0	40 20	1. En un recipiente agregue agua y la panela para que esta se derrita. 2. Lave y desinfecte los limones, córtelos en dos y posteriormente, exprímalos en un recipiente. 3. Agregue el zumo de limón al recipiente con el agua.
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMIECHADA	Res, carne magra, cruda Cebolla junca, tallos, cruda Tomate, crudo Aceite de soja Sal	F099 B029 B103 D012 L015	100,0 12,5 12,5 5,0 0,5	100 5 10 5 0,5	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la carne. 2. Cuando la carne esté cocida baje del fuego y desmeche la carne. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros. 4. Agregue la carne desmechada y revuélvala. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo Aceite de soja Sal	B092 D012 L015	205,9 4,0 0,5	140 4 0,5	1. Lave y desinfecte el plátano verde. 2. Quitele la cascara. 3. corte en trozos en forma de moneda y agregue sal. 4. Ponga una sartén con aceite suficiente y ponga al fuego. 5. Cuando el aceite esté caliente agregue las moneditas de plátano y deje que se doren. 6. saqueles del sartén y deje escurrir. 7. Sirva.
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FRITAR	Aceite de soja	D012	16,0	16	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MIND05646

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MODALIDAD DE ATENCIÓN
TIPO DE COMPLEMENTO
NIVEL
MENÚ No.

VAUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

3

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	AGUAPANELA CON LECHE	Panela Leche de vaca, entera, en polvo	K033 G008	25,0 20,0	25 20	1. Ponga una olla con agua al fuego 2. Agregue la panela y deje hervir 3. En un recipiente prepare la leche (leche en polvo y agua) y agregue-la a la olla 4. Baje del fuego y sirva
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo Cebolla junca, tallos, cruda Tomate, crudo Aceite de soja Sal	J004 B029 B103 D012 L015	55,6 12,5 12,5 8,0 1,0	50 5 10 8 1	1. Limpie y desinfecte los huevos 2. En un recipiente agregue los huevos y la sal; revuélvalos hasta conseguir una mezcla homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite 4. Cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros. 4. Deje que se sofría por un minuto 5. Agregue la mezcla de los huevos 6. revuelva y deje que se cocinen 7. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAN DE SAL	Pan de sal regular, horneado	A066	70,0	70	1. Sirva cada porción de pan en el plato.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MIND05646

MATRÍCULA PROFESIONAL

Dayra Liney Manrique Torres

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MODALIDAD DE ATENCIÓN
TIPO DE COMPLEMENTO
NIVEL
MENÚ No.

VAUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

4

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

FIRMA

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND05646

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un líquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla		1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50	1. En un recipiente agregue la harina de maíz blanco y la sal 2. Agregue el queso rallado y el agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y móldelos en forma de círculos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adicione la masa moldeada y deje asar hasta que estén doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. Sirva
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	25,0	25	
			Aceite de soja	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Quitele la cáscara. 3. Si es necesario correla en trozos de acuerdo a la cantidad requerida. 4. Sirva

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

VALPES

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar Leche de vaca, entera, en polvo	K010 G008	20,0 20,0	20 20	1. En una olla agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocchar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plántanos Grupo III. Leche y productos lácteos	DEDITOS DE HARINA DE MAÍZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema Aceite de soya Sal	A034 G021 D012 L015	50,0 25,0 3,0 0,7	50 25 3 0,7	1. En un recipiente agregue la harina de maíz blanco y la sal 2. Agregue agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldeee en forma de deditos y en la mitad introduzca un trozo de queso 4. Ponga una sartén a fuego medio, agregue suficiente aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje freír hasta que estén dorados 6. Saque los deditos del sartén 7. Sirva.
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Manzana de agua, cruda	C055	153,8	100	1. Limpe y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES

FIRMA

DAYRA LINEY MANNIQUE TORRES

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES									
ENTIDAD TERRITORIAL: VAUPÉS									
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: SI									
GRUPO ÉTNICO Indígena									
MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio									
TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT									
NIVEL Secundaria									
MENÚ No. 6									
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN		
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo Azúcar blanco, granulado	C052 K003	65,8 8,0	50 8	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente		
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda Cebolla junca, tallos, cruda Ajo, crudo Tomate, crudo Aceite de soja Sal	F099 B029 B009 B103 D012 L015	100,0 25,0 0,5 18,8 5,0 1,2	100 10 0,5 15 5 1,2	1. En una olla agregue agua, cebolla y sal; luego agregue la carne 2. Cuando la carne esté cocida baje del fuego y desmeche la carne. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados finamente 4. Agregue la carne desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción requerida		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales; raíces, tubérculos y plátanos	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda Aceite de soja Sal	B076 D012 L015	188,9 3,0 1,0	170 3 1	1. Limpie y lave la papa 2. Quitele la cáscara y corte la papa en forma de fosforo grueso 3. A un sartén agregue aceite y pongalo a fuego alto 4. Cuando el aceite esté caliente, agregue las papas y deje que doren por ambos lados. 5. Saque las del sartén, escurra y sirva.		
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soja	D012	17,0	17			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES									
FIRMA <i>Dayra Liney Manrique Torres</i> MATRÍCULA PROFESIONAL MND05646									

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES							
ENTIDAD TERRITORIAL:		VALUPÉS					
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:		SI					
GRUPO ÉTNICO		Indígena					
MODALIDAD DE ATENCIÓN		Ración para Preparar en Sitio					
TIPO DE COMPLEMENTO		Complemento JM/IT					
NIVEL		Secundaria					
MENÚ No.		7					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	80,0	40	1. En un recipiente agregue agua y la panela para que esta se derrita. 2. Lave y desinfecte los limones, córtelos en dos y posteriormente, exprimalos en un recipiente. 3. Agregue el zumo de limón al recipiente con el agua panela. 4. Revuelva. 5. Sirva.
			Panela	K033	20,0	20	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	MUÑICA	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	E005	141,2	120	1. En una olla agregue agua, y se adiciona el pescado previamente lavado y ponga al fuego. 2. Cuando el pescado ya se encuentra cocido, machaqueló hasta que quede desmechado. 3. En un recipiente agregue el almidón de yuca, agregue agua y mezcle. 4. Adicione la mezcla anterior a la olla y revuelva constantemente hasta obtener una preparación homogénea y espese por aproximadamente 5 minutos. 5. Baje la olla del fuego y sirva.
			Almidón de yuca, crudo	B013	30,0	30	
			Sal	L015	1,5	1,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CASABE DE ALMIDON	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	60,0	60	1. Tome un trozo de casabe de 60 gramos 2. sirva
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES FIRMA: <i>Dayra Liney Manrique Torres</i> NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES MÁTRICULA PROFESIONAL MND05646							

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

VALIPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

8

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	20,0	20	1. En una olla agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Leche de vaca, entera, en polvo Pollo, pechuga con piel, cruda Cebolla junca, tallos, cruda Tomate, crudo Aceite de soja Ajo, crudo Sal	G008 F085 B029 B103 D012 B009 L015	20,0 107,5 2,5 12,5 5,0 0,5 0,5	20 100 1 10 5 0,5 0,5	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego y desmechela. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la pechuga desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAÍZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida Aceite de soja Sal	A034 D012 L015	62,0 5,0 0,7	62 5 0,7	1. En un recipiente agregue la harina de maíz blanco y la sal 2. Agregue agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de círculos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adicione la masa moldeada y deje asar hasta que estén doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MIND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

VALUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un líquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante: 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	SANDWICH DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	17,0	17	1. Ponga una sartén al fuego 2. Organice el sandwich de la siguiente manera: un pan tajado, 2 lonjas de queso y otro pan tajado. A las paredes internas del pan esparza mayonesa 3. agregue Margarina a la sartén o a las paredes exteriores del pan y deje que se dore por ambos lados. 4. Sirva
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	17,0	17	
			Pan blanco, tipo molde, horneado	A061	60,0	60	
			Mayonesa, con sal	D020	6,0	6	
			Margarina, con sal	D018	1,0	1	
			Banano común, crudo	C010	142,9	100	
GRASAS	Grupo V. Grasas	MARGARINA PARA ASAR EL SANDWICH					
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Margarina, con sal	D018	3,0	3	1. Limpe y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MND05646

MATRÍCULA PROFESIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MODALIDAD DE ATENCIÓN
TIPO DE COMPLEMENTO
NIVEL
MENÚ No.

VALUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40,0	40	1. En una olla a fuego bajo, ponga a cocinar por 15 minutos el agua, la astilla de canela y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido. 2. Agregue la leche y con una cuchara revuelva constantemente. 3. Añada la leche condensada y siga revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa. 4. Adicione la crema de leche y cocine sin dejar de revolver por 4 minutos más. 5. Por último, agregue las uvas pasas y revuelva para integrar todo. Apague el fuego y retire la olla. 6. Deje enfriar y sirva de acuerdo con la porción requerida (aproximadamente 100 gramos)
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	30,0	30	
			Crema de leche	G001	16,0	16	
			Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	20,0	20	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	GALLETA TIPO CRACKER	Uva, deshidratada	C087	4,0	4	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Galletas saladas, tipo cracker	A026	28,0	28	1. Abra el empaque que contiene las galletas 2. Sirva 1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva
			Mango común, crudo	C051	200,0	100	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

VAUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento IM/JT

Secundaria

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un líquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela a olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azulcar blanco, granulado	K003	8,0	8	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. limpie y desinfecte los huevos 2. En un recipiente agregue los huevos y la sal; revuélvalos hasta conseguir una mezcla homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite 4. Cuando la sartén esté caliente agregue los huevos mezclados, formando como una tortita. 4. Deje que se cocinen por ambos lados y sirva.
			Sal	L015	0,7	0,7	
			Acetite de soya	D012	3,0	3	
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	18,0	18	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plántanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	55,0	55	1. En un recipiente agregue la harina de trigo, la leche, sal y agua 2. Mezcle los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea, amase vigorosamente y con un rodillo esparzala en una superficie segura. Luego, corte la masa en trozos cuadrados 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite suficiente para freír 4. Cuando esté caliente el aceite agregue la masa. 5. Deje que la arepa dore por ambos lados 6. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
			Acetite de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Acetite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

FIRMA

Dayra Liney Manrique Torres

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:

VAUPÉS

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

SI

GRUPO ÉTNICO:

Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Complemento JM/JT

NIVEL:

Secundaria

MENÚ No.:

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	AGUAPANELA CON LECHE	Panela	K033	25,0	25	1. Ponga una olla con agua al fuego 2. Agregue la panela y deje hervir 3. En un recipiente prepare la leche (leche en polvo y agua) y agreguela a la olla 4. Baje del fuego y sirva
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego y desmechela. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la pechuga desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	
			Acetite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,7	0,7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	1. Lave y desinfecte el plátano 2. Quitele la cáscara y cortelo en tajadas 3. A un sartén agregue aceite y pongalo a fuego alto 4. Cuando el aceite esté caliente, agregue las tajadas y deje que doren por ambos lados 5. Saque las del sartén, escurra y sirva.
			Acetite de soya	D012	3,0	3	
			Acetite de soya	D012	17,0	17	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Acetite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANNIQUE TORRES

FIRMA:

MND05646

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

13

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

VAUPÉS

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BERBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Lulo, crudo	CO45	83,3	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cúsela. 4. Agregue agua y azúcar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	1. Ponga una olla con agua al fuego 2. agregue la cebolla previamente lavada y desinfectada y picada en trozos pequeños, agregue el aceite, el ajo y la sal. 3. Cuando hierva, adicione la papa y la carne de res previamente lavada y desinfectada y cortada en trozos correspondientes a la porción requerida. 4. Deje que hierva hasta que la carne esté bien cocida. 5. Deje enfriar y sirva en un plato con la porción de carne requerida y cilantro picado.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	133,3	120	
			Cebolla jurca, tallos, cruda	B029	7,5	3	
			Aceto de soya	D012	7,0	7	
			Cilantro, crudo	B035	1,1	1	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
Sal	L015	0,5	0,5				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y	FARIÑA	Harina de yuca brava, farfita o mandioca, cruda	P060	25,0	25	1. Destape el recipiente donde se encuentra la farfita. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de farfita requerida.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MIND05646

269

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

VALUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

14

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar Leche de vaca, entera, en polvo	K010 G008	20,0 20,0	20 20	1. En una olla agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plántanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAÍZ BLANCO CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema Aceite de soja Sal	A034 G021 D012 L015	50,0 25,0 5,0 0,7	50 25 5 0,7	1. En un recipiente agregue la harina de maíz blanco y la sal 2. Agregue el queso rallado y el agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de círculos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adicione la masa moldeada y deje asar hasta que estén doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. sirva
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA ASAR	Aceite de soja	D012	5,0	5	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND05646

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MODALIDAD DE ATENCIÓN
TIPO DE COMPLEMENTO
NIVEL
MENÚ No.

VALUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cúsela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	
			Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	1. En una olla agregue agua, cebolla y sal; luego agregue la carne 2. Cuando la carne esté cocida baje del fuego y desmeche la carne. 3. En una sartén agregue aceite; cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados finamente 4. Agregue la carne desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción requerida
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	
			Acetite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
			Plátano hantón, verde, crudo	B092	161,8	110	1. Lave y desinfecte el plátano verde 2. Quitele la cáscara 3. corte en trozos de 2,5 cm 4. Ponga una sartén con acetite suficiente y ponga al fuego 5. Cuando el acetite esté caliente agregue los trozos de plátano y deje que se doren 6. saque los y en una tabla ejerza presión con un implemento (cola de una olla por ejemplo) hasta que queden como arepas 7. Agregue nuevamente a la sartén con acetite caliente y deje que doren 8. saque del sartén y deje escurrir 9, sirva
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PATACON	Acetite de soya	D012	4,0	4	
			Sal	L015	0,5	0,5	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MIND05646

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MODALIDAD DE ATENCIÓN
TIPO DE COMPLEMENTO
NIVEL
MENÚ No.

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/IT

Secundaria

16

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

VAUPÉS

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Lulo, crudo Azúcar blanco, granulado	C045 K003	83,3 10,0	50 10	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azúcar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE POLLO	Pollo, contramuslo con piel, crudo Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda Cebolla jurca, tallos, cruda Aceite de soya Ajo, crudo Cilantro, crudo Sal	F073 B076 B029 D012 B009 B035 L015	109,9 88,9 15,0 3,0 1,1 1,1 0,5	100 80 6 3 1 1 0,5	1. Ponga una olla con agua al fuego 2. agregue la cebolla previamente lavada y desinfectada y picada en trozos pequeños, agregue el aceite, el ajo y la sal. 3. Adicione el pollo previamente lavado y desinfectado y cortado en trozos correspondientes a la porción requerida. 4. Cuando hierva la olla, agregue la papa previamente lavada y picada en cuadros grandes. 5. Deje que hierva hasta que el pollo esté bien cocido. Mientras tanto, pique el cilantro finamente. 5. Deje enfriar y sirva en un plato con la porción de pollo requerida agregando un poco de cilantro.
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	CASABE DE ALMIDÓN	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	60,0	60	1. Tome un trozo de casabe de 60 gramos 2. sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

Dayra Liney Manrique Torres

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND05646

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MODALIDAD DE ATENCIÓN
TIPO DE COMPLEMENTO
NIVEL
MENÚ No.

VALUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	AVENA	Harina de avena, cruda Leche de vaca, entera, en polvo Canela en astilla Azúcar blanco, granulado	A029 G008 - K003	15,0 18,0 1,0 8,0	15 18 1 8	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un líquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo III. Leche y productos lácteos	HUEVO EN TORTILLA PORCIÓN DE QUESO	Huevo de gallina, entero, crudo Sal Aceite de soja Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	J004 L015 D012 G019	55,6 0,7 3,0 18,0	50 0,7 3 18	1. Limpie y desinfecte los huevos 2. En un recipiente agregue los huevos y la sal; revuélvalos hasta conseguir una mezcla homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite 4. Cuando la sartén esté caliente agregue los huevos mezclados, formando como una torta. 4. Deje que se cocinen por ambos lados y sirva. 1. Saque el queso del empaque 2. Corte el queso en cuadros de acuerdo a la porción requerida 3. Sirva
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	1. Lave y desinfecte el plátano 2. Quitele la cáscara y corte en tajadas 3. A un sartén agregue aceite y pongalo a fuego alto 4. Cuando el aceite esté caliente, agregue las tajadas y deje que doren por ambos lados. 5. Saque las del sartén, escurra y sirva.
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soja	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES

DAYBA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

VAUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/IT

Secundaria

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	20,0	20	1. En una olla agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego y desméchela. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la pechuga desméchada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	
			Acetate de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	
			Sal	L015	0,5	0,5	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	188,9	170	
			Acetate de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	1,0	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA FRITA					1. Limpie y lave la papa 2. Quitele la cáscara y corte en forma de fosforo grueso 3. A un sartén agregue aceite y pongalo a fuego alto 4. Cuando el aceite esté caliente, agregue las papas y deje que doren por ambos lados. 5. Saqueles del sartén, escurra y sirva.
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Acetate de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

Dayra Liney Manrique Torres

MATRÍCULA PROFESIONAL

MIND05646

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MODALIDAD DE ATENCIÓN
TIPO DE COMPLEMENTO
NIVEL
MENÚ No.

VALUPÉS

SI

Indígena

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Fécula de maíz, precocido, secado Leche de vaca, entera, en polvo Canela en astilla Azúcar blanco, granulado	26 G008 - K003	15,0 18,0 1,0 8,0	15 18 1 8	1. En una olla agregue el agua y la azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un líquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y a la fécula de maíz, revuelva hasta que no tenga grumos y luego agréguela a la olla 4. Continúe la cocción, sin dejar de revolver, hasta que espese y hierva por 2 minutos. 5. Sirva tibia.
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE MAÍZ BLANCO CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema Aceite de soya Sal	A034 G021 D012 L015	50,0 25,0 3,0 0,5	50 25 3 0,5	1. En un recipiente agregue la harina de maíz blanco y la sal 2. Agregue el queso rallado y el agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de círculos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agregue aceite y deje calentar 5. Adicione la masa moldeada y deje asar hasta que estén doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. Sirva
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Manzana de agua, cruda	C055	153,8	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

Manrique Dayra Liney

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND05646

FORMATO GUIA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL: SI

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: Indígena

GRUPO ÉTNICO: Ración para Preparar en Sitio

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Complemento JM/IT

TIPO DE COMPLEMENTO: Secundaria

NIVEL: 20

MENÚ No. 20

VALÚES

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	20,0	20	1. En una olla agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30,0	30	1. Saque el queso del empaque 2. Corte el queso en cuadros de acuerdo a la porción por grupo de edad 3. Sirva
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	PANCAKES	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	55,0	55	1. En un recipiente agregue la harina de trigo, la leche, sal y agua 2. Mezcle los ingredientes hasta conseguir una masa semilíquida homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite suficiente para asar 4. Cuando esté caliente el aceite agregue la masa con una cuchara de tal manera que se vaya formando la forma de una arepa en el sartén. 5. Deje que se dore por ambos lados 6. Sirva de acuerdo a la porción requerida.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
			Acetate de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA ASAR	Acetate de soya	D012	7,0	7	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Banano común, crudo	CD10	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND05646