



ALCALDÍA MUNICIPAL DE MONTELÍBANO
Nit. 800096763-5

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL

FICHA TECNICA

			NIVEL PREESCOLAR: GRADO 0			NIVEL PRIMARIA: GRADOS 1-3		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA
			PESO BRUTO	PESO NETO		PESO BRUTO	PESO NETO	
BEBIDA CON LECHE1	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS							
	Leche en polvo o	Todos los días	15 g	15 g	200 cm3 (mitad agua - mitad leche)	15 g	15 g	200 cm3 (mitad agua - mitad leche)
	Leche entera pasteurizada		100 cm3	100 cm3		100 cm3	100 cm3	
	Para preparación de las bebidas							
	Avena / Maíz / fécula de maíz / Arroz	Todos los días	10 g - 23g	10 g - 23g		10 g - 23g	10 g - 23g	
	Chocolate		14 g (porción)	14 g (porción)		14 g (porción)	14 g (porción)	
	Fruta en jugo		60g	60g		60g	60g	
ALIMENTO PROTEICO2	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS							
	Queso	3 veces por semana:	15 g	15 g	15 g	20 g	20 g	20 g
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS							
	Carne roja	3 veces por semana:	63 g	63 g	40 g	78 g	78 g	50 g
	Carne blanca		54g	50,22g	40,2 g	68g	63,24g	50,6g
	Huevo		60g	54g	49,1 g	60g	54g	49,1 g
	LEGUMINOSAS SECAS							
Fríjol o lenteja o garbanzo o arveja	3 veces por semana:	10 g	10 g	30 g	20 g	20 g	60 g	
CEREAL ACOMPAÑANTE3	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS							
	Galletas/tostadas o	Todos los días	14 g	14 g	14 g	14 g	14 g	14 g
	Pan, moicón, torta, almojábana o		30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
	Arepa, bollo o		35 g	35 g	35 g	55 g	55 g	55 g
	Arroz o		30 g	30 g	68,2 g	35 g	35 g	79,5 g
	Pasta o		25 g	25 g	56,8 g	35 g	35 g	79,5 g
	Plátano o		70	47,6	47,6	96	65,28	65,28
	Papa, yuca, ñame, arracacha		70 g	56 g	56 g	105 g	84 g	84 g
FRUTA4	GRUPO II. FRUTAS							
	Porción de fruta entera o picada	2 veces por semana	Depende del tipo de fruta	80 g	80 g	Depende del tipo de fruta	110 g	110 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES							
	Azúcar o	Todos los días	5 g	5 g		5 g	5 g	
	panela		7 g	7 g		7 g	7 g	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS							



ALCALDÍA MUNICIPAL DE MONTELÍBANO
Nit. 800096763-5

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL

	Aceite vegetal	Todos los días	15 cm3 semanal	15 cm3 semanal		20 cm3 Semanal	20 cm3 Semanal	
AGUA	AGUA POTABLE	Todos los días	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200cm3	200cm3	200 cm3

			NIVEL PRIMARIA: GRADOS 4-5			NIVEL SECUNDARIA: GRADOS 6-9			NIVEL MEDIA: GRADOS 10-11			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA	
			PESO BRUTO	PESO NETO		PESO BRUTO	PESO NETO		PESO BRUTO	PESO NETO		
BEBIDA CON LECHE1	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS											
	Leche en polvo o	Todos los días	20 g	20 g	200 cm3 (mitad agua - mitad leche)	20 g	20 g	220 cm3 (mitad agua - mitad leche)	20 g	20 g	220 cm3 (mitad agua - mitad leche)	
	Leche entera pasteurizada		100 cm	100 cm		3	120 cm		120 cm	3		
	Para preparación de las bebidas											
	Avena / Maíz / Fécula de maíz / Arroz	Todos los días	10 g - 25g	10 g - 25g		10 g - 25g	10 g - 25g		12 g - 26g	12 g - 26g		
	Chocolate		14 g (porción)	14 g (porción)		16 g (porción)	16 g (porción)		16 g (porción)	16 g (porción)		
	Fruta en jugo		60g	60g		60g	60g		60g	60g		
GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
ALIMENTO PROTEICO2	Queso	3 veces por semana:	35 g	35 g	35 g	40 g	40 g	40 g	45 g	45 g	45 g	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS											
	Carne roja	3 veces por semana:	110 g	110 g	70 g	140 g	140 g	90 g	172 g	172 g	110 g	
	Carne blanca		95g	88,35g	70,7g	122g	113,46 g	90,8 g	149g	138,57 g	110,9g	
	HUEVO		60g	54g	49,1 g	60g	54g	49,1 g	68	61,2	55,7 g	
	LEGUMINOSAS SECAS											
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	3 veces por semana:	30 g	30 g	90 g	35 g	35 g	105	45 g	45 g	135 g	
CEREAL ACOMPAÑA NTE3	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS											
	Galletas/tostadas o	Todos los días	21 g	21 g	21 g	28 g	28 g	28 g	28 g	28 g	28 g	
	Pan, mojiçón, torta, almojábana o		55 g	55 g	55 g	85 g	85 g	85 g	100 g	100 g	100 g	
	Arepa, bollo o		70 g	70 g	70 g	100 g	100 g	100 g	135 g	135 g	135 g	
	Arroz o		45 g	45 g	102,2 g	55 g	55 g	125 g	65 g	65 g	147,7 g	
	Pasta o		46 g	46 g	105 g	55 g	55 g	125 g	68 g	68 g	155 g	
	Plátano o		140	95,2	95,2	164	111,52	111,52	225	153	153	
	Papa, yuca, ñame, arracacha		140 g	112g	112 g	210 g	168 g	168g	250 g	200g	200 g	
FRUTA4	GRUPO II. FRUTAS											
	Porción de fruta entera o picada	2 veces por semana	Depen de del tipo de fruta	110 g	110 g	Depen de del tipo de fruta	130 g	130 g	Depen de del tipo de fruta	135 g	135 g	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES											
	Azúcar o panela	Todos los días	5 g	5 g		8 g	8 g		8 g	8 g		



ALCALDÍA MUNICIPAL DE MONTELÍBANO
Nit. 800096763-5

SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL

GRASAS	GRUPO V. GRASAS										
	Aceite vegetal	Todos los días	25 cm ³ Semanal	25 cm ³ Semanal		35 cm ³ Semanal	35 cm ³ Semanal		45 cm ³ Semanal	45 cm ³ Semanal	
AGUA	AGUA POTABLE	Todos los días	200cm ³	200cm ³	200cm ³	200cm ³	200cm ³	200cm ³	200cm ³	200cm ³	200cm ³