



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

¿QUÉ HAY DE COMER HOY EN EL PAE?

- RECETARIO DE MENÚS AJUSTADOS DESDE LA
- GASTRONOMÍA, PARA MEJORAR SU ACEPTABILIDAD
- EN EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR





¿QUÉ HAY DE COMER HOY EN EL PAE?

RECETARIO DE MENÚS AJUSTADOS DESDE LA GASTRONOMÍA, PARA MEJORAR SU ACEPTABILIDAD EN EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR “Alimentos para Aprender” -UApA-

María Victoria Angulo González

Ministra de Educación Nacional
Presidenta Consejo Directivo UApA

Juan Carlos Martínez Martín

Director General

Juan David Vélez Bolívar

Subdirector General

Equipo de revisión Técnica

Ana María Luisa Sierra Nova

Subdirectora de Análisis, Calidad e Innovación

Luisa Jamaica Mora

Profesional Especializada
Subdirección de Análisis, Calidad e Innovación

Alejandro Rey Fernández

Asesor de Comunicaciones

Equipo Unidad de Alimentos para Aprender

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA -FAO-

Alan Bojanic

Representante de la FAO en Colombia

Diego Mora

Representante Asistente

Michela Espinosa Reyes

Especialista Senior Área de Alimentación y Lucha contra la Malnutrición

Equipo técnico

Santiago Mazo Echeverri
Carolina Romero Sáenz
Fabián García Cifuentes
Stephany Paipilla Fernández
Oscar Bautista Arenas
Pilar Pinto Mora

OFICINA DE COMUNICACIONES FAO

Ana Milena Reyes Arias
Jorge Mahecha Rodríguez
Giovanny Aristizabal Hincapié

Proyecto gráfico y diagramación

Dos Publicistas S.A.S.

**Bogotá, Colombia
2022**



¿QUÉ HAY DE COMER HOY EN EL PAE?

RECETARIO DE MENÚS AJUSTADOS DESDE LA GASTRONOMÍA, PARA MEJORAR SU ACEPTABILIDAD EN EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

ISBN 978-628-95126-3-2



Convenio de Cooperación Técnica UTF/COL/ 138/COL. UApA-FAO.

“Fortalecimiento del Programa de Alimentación Escolar - PAE a través del diseño e implementación del Plan pedagógico para la promoción de alimentación saludable y cultura alimentaria en el escenario rural”.

Bogotá, junio de 2022

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, guardada en un sistema de acceso digital o transmitida en ninguna forma o por medio electrónico, mecánico, en fotocopia, grabación o en cualquier otro medio sin el permiso escrito del editor.





ÍNDICE

Introducción	I
1. Institución educativa: Académico (Guadalajara de Buga – Valle del Cauca)	1
1.1. Guisado de carne de cerdo	1
1.2. Cascos de papa	2
1.3. Arroz blanco	2
1.5. Ensalada de frutas con yogurt y panela	2
2. Institución educativa: Colegio Integrado del Carare (Cimitarra - Santander)	3
2.1. Garbanzos	3
2.2. Arroz blanco	4
2.3. Hojuelas de trigo	4
2.4. Huevo con tomate	5
2.5. Ensalada roja	5
3. Institución educativa: Concentración urbana Miguel Antonio Caro (Funza - Cundinamarca)	7
3.1. Croutons (cubos de pan tostado)	7
3.2. Ensalada fresca	7
3.3. Pasta a la boloñesa	8
4. Institución educativa: Normal Superior Pbro. José Gómez Isaza (Sonsón - Antioquia)	9
4.1. Arroz con zanahoria	9
4.2. Moneditas de plátano	9
4.3. Albóndigas de carne	10
4.4. Aguacate con limón y cilantro	10





5. Institución educativa: Liceo Caucaasia (Caucaasia - Antioquia)	11
5.1. Huevo con cebolla y tomate	11
5.2. Moneditas de plátano	11
5.3. Aguacate con limón y cilantro	12
5.4. Frijoles	12
5.5. Arroz blanco	12
6. Institución educativa: Fe y Alegría - La Cima (Medellín - Antioquia)	13
6.1. Arroz con pimentón	13
6.2. Garbanzos	14
6.3. Huevo duro	14
6.4. Ensalada de papa, verdura y queso	15
6.5. Tomate en rodajas	15
7. Institución educativa: Cristo Rey (Belalcázar - Caldas)	17
7.1. Arroz con pimentón	17
7.2. Ensalada de verduras	17
7.3. Crema de Zanahoria	18
7.4. Pollo dorado en salsa verde	18
7.5. Cascos de papa	18
8. Institución educativa: Institución Educativa Bartolomé Mitre (Chinchiná - Caldas)	19
8.1 Arroz con fideos	19
8.1. Cerdo oriental	19
8.2. Moneditas de plátano	20
8.3. Crema de zanahoria	20
8.4. Verduras salteadas	20





9. Institución educativa: Liceo San Andrés de Tumaco (Tumaco - Nariño)	21
9.1. Arroz con acelga	21
9.2. Arveja guisada	22
9.3. Pollo desmechado con acelga	22
10. Institución educativa: Núcleo Escolar el Guadual (Rivera – Huila)	23
10.1. Garbanzos	23
10.2. Arroz blanco	24
10.3. Ensalada de papa, verdura y huevo	24
11. Institución educativa: Copiagua (Aguazul – Casanare) (día 1)	25
11.1. Yuca Dorada Astillas	25
11.2. Pasta Boloñesa	26
12. Institución educativa: Copiagua (Aguazul – Casanare) (día 2)	27
12.1. Lentejas Españolas	27
12.2. Arroz Ángel	28
12.3. Coleslaw	28
13. Instituciones educativas: I.E de Promoción Social (Carmen de Bolivar) e I.E Técnica Agro piscícola Liceo del Dique Enrique Castillo Jimenez (Soplaviento - Bolivar)	29
13.1. Cerdo Valluno	29
13.2. Mole de Mote	30
13.3. Ensalada Roja	30
13.4. Arroz Blanco	30





14. Variantes de las preparaciones	31
14.1. Mote de Remolacha	31
14.2. Chips de Ñame	31
14.3. Hummus o crema de garbanzos	32
14.4. Bolitas Falafel	32
14.5. Remolacha Confitada	33
14.6. Puré de papa	33
14.7. Crema de arveja	33
14.8. Cerdo Agridulce	34
14.9. Cerdo Lionesa	34
14.10. Carne en Fajitas	34
15. Recetas adicionales: técnica	35
15.1. Vinagreta verde	35
15.2. Vinagreta de tomate de árbol	35
15.3. Vinagreta miel mostaza	35
15.4. Fondo claro de carne	36
15.6. Fondo de verduras	36







INTRODUCCIÓN

La **alimentación** es un componente fundamental de la cultura de los países, que desde sus regiones traza un camino de enseñanzas, construido a partir de los alimentos y preparaciones propias de cada territorio.

La **inclusión** de la gastronomía en los programas de alimentación escolar de la región ha permitido importantes aportes en el mejoramiento de la aceptabilidad de los menús escolares y en la prevención y reducción del desperdicio de alimentos, lo cual contribuye a la eficiencia y sostenibilidad de estos programas.

Como parte de la implementación del piloto nacional de inclusión de la gastronomía en el Programa de Alimentación Escolar (PAE) en Colombia, adelantado por la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar - Alimentos para Aprender (UApA), en convenio con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), se identificaron preparaciones con baja aceptabilidad en 13 instituciones educativas, de igual número de municipios del país.

Con el apoyo de las manipuladoras de alimentos de las instituciones, estos menús fueron intervenidos por el equipo de gastronomía de la FAO, con el fin de mejorar la aceptabilidad por parte de los estudiantes, y de esta forma reducir el desperdicio de alimentos.

Aunque el piloto se orientó principalmente a evaluar el impacto de la inclusión de la gastronomía en el PAE sobre el desperdicio de alimentos, se considera que este tipo de intervenciones constituyen también un vehículo para fortalecer la educación alimentaria y nutricional y, sin duda alguna, abren la puerta a transformaciones gastronómicas con enfoque territorial, mediante preparaciones, técnicas culinarias y alimentos cercanos culturalmente a las poblaciones, y de esta manera promueven la cultura alimentaria tradicional de los territorios en su integralidad.

Este recetario se construyó a partir de los menús intervenidos, desde el punto de vista gastronómico, en las instituciones educativas priorizadas, las cuales se ubican en las regiones Pacífica, Caribe, Andina y Oriental del país.





El documento está dividido en dos segmentos principales: 1) las recetas que componen los menús intervenidos en cada una de estas instituciones, 2) diferentes propuestas de recetas evidenciadas con baja aceptabilidad por la población escolar que formó parte del piloto nacional de inclusión de la gastronomía en el PAE. Es importante mencionar que las recetas de cada menú escolar, cuentan con el aporte nutricional y una imagen que permite evidenciar el resultado final. Así mismo, las recetas incluidas fueron estandarizadas para preparar una sola porción; en este sentido, para preparar las cantidad que se requieran en las instituciones educativas, solo es necesario multiplicar la cantidad de cada alimento por el número de porciones a preparar, teniendo especial precaución con la sal, el azúcar, las hierbas y especias, las cuales se deben ajustar en los volúmenes totales de receta a preparar.

Es importante aclarar que los ajustes gastronómicos realizados a los menús seleccionados, no representan aumentos significativos en el costo de las preparaciones, respecto al valor de los complementos alimentarios definidos por las ETC.

De igual forma, esta herramienta, es solo una guía de orientación para preparar las recetas y menús seleccionados, por lo tanto, su aplicación no se considera necesariamente obligatoria por parte de las instituciones educativas

1. Las medidas caseras incluidas en las recetas son solo de referencia y no se recomienda usarlas para estandarizar mayores volúmenes de las preparaciones en el marco del PAE.





Institución Educativa:
Académico Guadalajara de (Buga - Valle del Cauca)

Menú 1

- GUISADO DE CARNE DE CERDO
- CASCOS DE PAPA
- ARROZ BLANCO
- ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT Y PANELA



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
secundaria



Peso menú
completo:
360 g

GUISADO de carne de cerdo

Tamaño de
porción
cocida

75 g



INGREDIENTES

✓ 60 g	Carne magra de cerdo cruda	⇒	1 palma pequeña
✓ 10 g	Tomate crudo	⇒	1 cucharada
✓ 10 g	Cebolla cabezona cruda	⇒	1 cucharada
✓ 8 g	Zanahoria sin cáscara cruda	⇒	1 cucharada
✓ 0,7 g	Diente de ajo	⇒	1/4 de diente
✓ 0,3 g	Achiote en pasta	⇒	1/3 de cucharadita
✓ 0,2 g	Comino en polvo	⇒	1 pizca
✓ 0,2 g	Cúrcuma en polvo	⇒	1 pizca
✓ 8 ml	Aceite de girasol	⇒	1 cucharada
✓ 5 ml	Vinagre blanco	⇒	1 cucharadita
✓ 0,5 g	Sal	⇒	1 pizca

MEDIDA CASERA

CONVENCIONES

- g (gramos)
- ml (mililitros)
- kcal (calorías)

NOTA:

Una pizca es una porción
mínima que cabe entre los
dedos índice y pulgar.



Valor nutricional del menú:

Calorías | **745 kcal**
Carbohidratos | **115 g**
Proteína | **23 g**
Grasa | **21 g**

PROCEDIMIENTO

1. Pasar del congelador al refrigerador la carne de cerdo a preparar el día siguiente, así no se interrumpe la cadena de frío.
2. Lavar y desinfectar todas las verduras².
3. Limpiar la carne de cerdo retirando la materia grasa. Cortar en cubos grandes.
4. Pelar los dientes de ajo en agua caliente con vinagre y macerar o licuar el ajo.
5. Adobar la carne con el ajo, el comino y la cúrcuma.
6. Agregar agua en una olla y llevar al punto de ebullición, cortar los tomates en cruz y colocarlos en el agua por cinco minutos para retirar la piel. Licuar.
7. Cortar la cebolla en cubos pequeños y rallar la zanahoria.
8. Verter el aceite y la pasta de achiote en un sartén o caldero y revolver. Cuando el aceite tome un color rojo intenso, agregar los cubos de cerdo, dorar por todas las caras, retirar del fuego y reservar.
9. En el mismo sartén, sofreír la cebolla y la zanahoria por tres minutos a fuego medio. Agregar el tomate licuado y dejar hervir.
10. Añadir la carne de cerdo previamente dorada para terminar la cocción. Adicionar la sal.

○ El proceso llevará a una reducción de los jugos, por lo que es importante añadir un poco de fondo de carne hasta obtener una salsa más espesa.



² Para desinfectar las frutas y verduras, prepare una solución, agregando 1 cucharada de cloro por litro de agua y sumerja en ella las frutas y verduras lavadas.





Tamaño de
porción
cocida

65 g



INGREDIENTES

- ✓ 80 g Papa R12 cruda
- ✓ 0,5 g Cilantro fresco
- ✓ 8 ml Aceite de girasol
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 0,2 g Pimienta en polvo

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 papa mediana
- ⇒ 1 puñado pequeño
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca



Tamaño de
porción
cocida

95 g



INGREDIENTES

- ✓ 38 g Arroz blanco crudo
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 2 ml Aceite de girasol

MEDIDA CASERA

- ⇒ 2 cucharadas
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 cucharadita



Tamaño de
porción
cocida

125 g

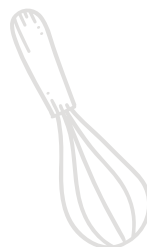


INGREDIENTES

- ✓ 30 g Mango maduro
- ✓ 30 g Pera madura
- ✓ 30 g Mandarina
- ✓ 25 ml Yogurt sin azúcar
- ✓ 3 g Panela rallada

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 tajada delgada
- ⇒ ¼ de unidad
- ⇒ ¼ de unidad
- ⇒ 5 cucharadas
- ⇒ ½ cucharada



PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar los alimentos.
2. Pelar y cortar la papa en cascós medianos del mismo tamaño.
3. Verter agua en una olla profunda los 0,25 g de sal y dejar hervir.
4. Introducir la papa y cocinar por 10 minutos o hasta que la papa esté blanda y aún consistente.
5. Escurrir, enfriar y reservar.
6. Agregar aceite a una sartén y calentar a fuego medio.
7. Añadir las papas, dorar y salpimentar.



PROCEDIMIENTO

1. Calentar agua en una olla y reservar.
2. En un caldero a fuego alto agregar el aceite y el arroz.
3. Sofreír por tres minutos o hasta que el arroz se torne ligeramente perlado.
4. Adicionar el agua caliente y la sal.
5. Cocinar hasta que seque, cubrir con una tapa del tamaño del caldero y bajar el fuego.
6. Cocinar a fuego lento por 10 minutos más.

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todas las frutas.
2. Cortar el mango y la pera en cubos medianos.
3. Pelar las mandarinas, separar en cascós, retirar las semillas con un cuchillo y cortar por la mitad.
4. Poner las frutas en un recipiente, adicionar el yogurt y la panela rayada, mezclar y servir.





Institución Educativa:
Colegio Integrado del Carare (Cimitarra - Santander)

Menú 2

- GARBANZOS
- ARROZ BLANCO
- HOJUELAS DE TRIGO
- HUEVO CON TOMATE
- ENSALADA ROJA



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
**media y
ciclo
complementario**



Peso menú
completo:
380 g



Valor nutricional
del menú:

Calorías | **904 kcal**

Carbohidratos | **108 g**

Proteína | **30 g**

Grasa | **38 g**



PROCEDIMIENTO

1. Hidratar los garbanzos por mínimo 12 horas. Retirar el agua y reservar.
2. Cocinar los garbanzos en una olla a presión con agua suficiente para tapar los granos. Adicionar el laurel y el tomillo, dejar hervir con la olla tapada.
3. Después del primer pitido de la olla, revisar la consistencia de los granos. Dejar pitar una segunda vez o cocinar sin cerrar la olla completamente. Recuerde que los garbanzos deben quedar blandos y consistentes. Colar y reservar un tercio del agua de cocción.
4. Lavar y desinfectar los demás ingredientes.
5. Macerar los dientes de ajo previamente pelados con un poco de agua y el vinagre.
6. Agregar agua a una olla y llevar al punto de ebullición, cortar los tomates en cruz y colocarlos en agua por cinco minutos para retirar la piel. Licuar.
7. Cortar la cebolla en cubos pequeños.
8. Rallar la zanahoria y cortar el cilantro en tiras delgadas.
9. Verter aceite en una olla profunda y calentar a fuego medio. Cuando esté caliente adicionar la cebolla y el ajo y dorar por dos minutos.
10. Añadir la zanahoria, dorar por dos minutos más, para luego agregar el tomate licuado.
11. Dejar reducir durante cinco minutos.
12. Agregar los garbanzos, sal y el agua de cocción, nuevamente dejar reducir durante ocho minutos.
13. Adicionar el cilantro y cocinar a fuego medio por dos minutos más.

GARBANZOS

Tamaño de
porción
cocida

85 g



INGREDIENTES

- ✓ 40 g Garbanzo crudo
- ✓ 20 g Tomate crudo
- ✓ 8 g Cebolla junca cruda
- ✓ 10 g Zanahoria sin cáscara cruda
- ✓ 5 g Hojas de laurel
- ✓ 0,5 g Tomillo seco
- ✓ 0,8 g Cilantro fresco
- ✓ 0,5 g Diente de ajo
- ✓ 0,7 g Sal
- ✓ 0,5 g Aceite de girasol
- ✓ 5 ml Vinagre blanco

MEDIDA CASERA

- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ 1 rodaja delgada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 cucharadita
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 cucharadita

CONVENCIONES

- g (gramos)
- ml (mililitros)
- kcal (calorías)



NOTA:

Una pizca es una porción
mínima que cabe entre los
dedos índice y pulgar.





ARROZ blanco

Tamaño de
porción
cocida

95 g



INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| ✓ 38 g Arroz blanco crudo | ⇒ 3 cucharadas |
| ✓ 0,5 g Sal | ⇒ 1 pizca |
| ✓ 2 ml Aceite de girasol | ⇒ 1 cucharadita |

MEDIDA CASERA



HOJUELAS de trigo

Tamaño de
porción
cocida

125 g



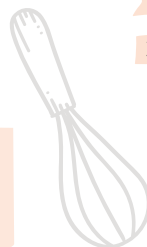
INGREDIENTES

- | | |
|---|----------------|
| ✓ 50 gr Harina de trigo fortificada todo propósito* | ⇒ 5 cucharadas |
| ✓ 5 g Margarina con sal | ⇒ ½ cucharada |
| ✓ 15 g Leche en polvo | ⇒ 2 cucharadas |
| ✓ 12 g Queso campesino fresco | ⇒ 1 tajada |
| ✓ 8 g Azúcar | ⇒ 1 cucharada |
| ✓ 15 ml Agua | ⇒ 3 cucharadas |
| ✓ 0,2 g Sal | ⇒ 1 pizca |
| ✓ 10 m Aceite vegetal | ⇒ 1 cucharada |

MEDIDA CASERA



* La harina todo propósito es harina de trigo molida hecha de una mezcla de trigo duro y blando. Se enriquece con hierro, tiamina, riboflavina y niacina.



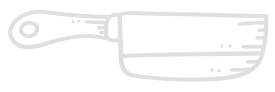
PROCEDIMIENTO

1. En una olla calentar agua y reservar.
2. En un caldero a fuego alto agregar el aceite y adicional el arroz.
3. Sofreír por tres minutos o hasta que el arroz se torne ligeramente perlado.
4. Adicionar agua caliente y la sal.
5. Cocinar hasta que seque, cubrir con una tapa del tamaño del caldero y bajar el fuego.
6. Cocinar a fuego lento por 10 minutos más.

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el queso en cubos pequeños y reservar.
2. En un tazón mezclar 42 g de harina, la leche en polvo, azúcar y sal.
3. Adicionar el queso y el agua, amasar hasta lograr una masa suave y consistente. Dejar reposar durante 10 minutos.
4. En un mesón limpio y desinfectado, estirar la masa con un rodillo y ayudarse de la harina restante.
5. Estirar hasta lograr un grosor de aproximadamente 50 ml. Cortar en tiras medianas.
6. Calentar el aceite para una fritura profunda.
7. Freír las hojuelas hasta que estén doradas. Retirar una a una y pasar por papel absorbente.





HUEVO con tomate

Tamaño de
porción
cocida 50 g

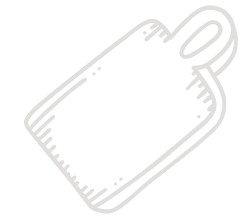
INGREDIENTES

- | | | |
|---------|------------------------|-----------------|
| ✓ 55 g | Huevo de gallina crudo | ⇒ 1 unidad (AA) |
| ✓ 10 g | Tomate crudo | ⇒ 1 cucharada |
| ✓ 2 ml | Aceite de girasol | ⇒ ½ cucharadita |
| ✓ 0,2 g | Sal | ⇒ 1 pizca |

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Pelar, lavar y desinfectar el tomate y picarlo en cubos pequeños.
2. Batir el huevo y adicionar la sal.
3. En un sartén calentar el aceite a fuego medio, agregar el tomate, dorar y adicionar el huevo.
4. Mezclar constantemente, retirar del fuego y servir.



ENSALADA roja

Tamaño de
porción
cocida 90 g

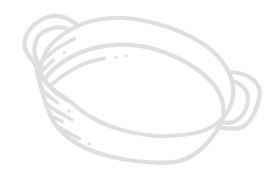
INGREDIENTES

- | | | |
|---------|-----------------------------|-----------------|
| ✓ 40 g | Remolacha sin cáscara cruda | ⇒ 2 rodajas |
| ✓ 20 g | Tomate crudo | ⇒ 2 cucharadas |
| ✓ 15 g | Cebolla cabezona cruda | ⇒ 1 cucharada |
| ✓ 0,7 g | Cilantro fresco | ⇒ 1 cucharadita |
| ✓ 3 ml | Limón mandarino | ⇒ 1 cucharadita |
| ✓ 2 ml | Aceite de girasol | ⇒ ½ cucharadita |
| ✓ 0,2 g | Sal | ⇒ 1 pizca |
| ✓ 0,2 g | Pimienta en polvo | ⇒ 1 pizca |

MEDIDA CASERA

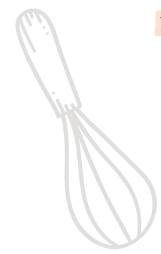
PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todos los alimentos.
2. Rallar la remolacha.
3. Cortar el tomate y la cebolla cabezona en cubos pequeños.
4. Picar finamente el cilantro sin machacarlo porque se oscurece.
5. Exprimir el limón y colar para retirar las semillas.
6. Mezclar el jugo de limón, el aceite, la sal y la pimienta.
7. Colocar en un recipiente todas las verduras.
9. Adicionar la mezcla anterior y revolver con la ayuda de una cuchara.
10. Refrigerar hasta servir.



CONVENCIONES
g (gramos)
ml (mililitros)
kcal (calorías)

NOTA:
Una pizca es una porción mínima que cabe entre los dedos índice y pulgar.







Institución Educativa:
Concentración urbana Miguel Antonio Caro (Funza - Cundinamarca)

Menú 3

- CROUTONS (CUBOS DE PAN TOSTADO)
- ENSALADA FRESCA
- PASTA A LA BOLOÑESA



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
**cuarto y quinto
de primaria**



Peso menú
completo:
376 g



**Valor nutricional
del menú:**

Calorías | **590 kcal**

Carbohidratos | **54 g**

Proteína | **25 g**

Grasa | **30 g**



CROUTONS (cubos de pan tostado)

Tamaño de
porción
cocida

16 g



INGREDIENTES

- ✓ 20 g Pan blanco tipo molde horneado
- ✓ 3 g Mantequilla

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 tajada
- ⇒ 1 cucharadita

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el pan en cubos medianos.
2. En una sartén caliente agregar mantequilla.
3. Una vez derretida adicionar los cubos de pan y dorar.

ENSALADA fresca

Tamaño de
porción
cocida

60 g



INGREDIENTES

- ✓ 25 g Lechuga común cruda
- ✓ 10 g Zanahoria sin cáscara cruda
- ✓ 18 g Pepino cohombro crudo
- ✓ 1 g Semillas de ahuyama

MEDIDA CASERA

- ⇒ 2 hojas
- ⇒ 1 rodaja
- ⇒ 2 rodajas
- ⇒ 1 cucharadita

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Rallar la zanahoria y la lechuga.
3. Retirar las semillas del pepino y cortarlo en julianas finas.
4. Colocar los ingredientes en un recipiente junto con vinagreta de tomate de árbol.
5. Limpiar, lavar y secar las semillas de ahuyama.
6. Dorar las semillas en una sartén a fuego medio. Con la ayuda de una espátula o con el mismo sartén girarlas de forma envolvente hasta que estén doradas.
7. Retirar del fuego, enfriar y cortar finamente para agregar a la ensalada a la hora de servir.

CONVENCIONES

- g (gramos)
- ml (mililitros)
- kcal (calorías)

NOTA:

Una pizca es una porción mínima que cabe entre los dedos índice y pulgar.





Tamaño de porción cocida



300 g

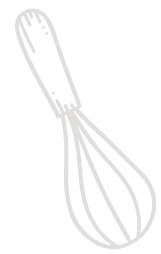
INGREDIENTES

- 90 g Carne de res magra cruda
- 55 g Pasta alimenticia enriquecida cruda
- 70 g Tomate crudo sin cáscara
- 15 g Cebolla junca cruda
- 15 g Zanahoria sin cáscara cruda
- 1 g Ajo
- 0,7 g Albahaca
- 0,5 g Comino en polvo
- 0,5 g Cúrcuma en polvo
- 0,5 g Tomillo en rama
- 0,5 g Laurel en rama
- 1 g Canela en raya
- 0,7 g Cilantro fresco
- 10 ml Vinagre blanco
- 5 g Azúcar
- 10 ml Aceite de girasol
- 0,5 g Sal
- 0,3 g Pimienta
- 0,3 g Achiote en pasta
- 250 ml Fondo de carne de res*

MEDIDA CASERA

- 1 mano
- 5 cucharadas
- 1 unidad pequeña
- 1 ½ cucharadas
- 1 rodaja
- 1 cucharadita
- 1 pizca
- 1 pizca
- 1 pizca
- 1 pizca
- 1 pizca
- 1 astilla
- 1 cucharadita
- 2 cucharadas
- 1 cucharada
- 1 cucharada
- 1 pizca
- 1 pizca
- 1 pizca
- 1 vaso grande

* La recetas para los fondos están explicadas en la página 46



PROCEDIMIENTO



1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Pasar del congelador al refrigerador la carne que se va a preparar el día siguiente.
3. Adobar la carne con comino, cúrcuma y la mitad del aceite.
4. Macerar o licuar los dientes de ajo previamente pelados con un poco de agua y vinagre.
5. Agregar agua a una olla y llevar al punto de ebullición, cortar los tomates en cruz y colocarlos en el agua por cinco minutos para retirar la piel. Licuar.
6. Cortar la cebolla en cubos pequeños y rallar la zanahoria
7. Verter el aceite y la pasta de achiote a una sartén o caldero y revolver. Cuando el aceite tome un color rojo intenso, agregar la carne molida y dorar por unos minutos.
8. Adicionar la cebolla, el ajo y la zanahoria y sofreír a fuego medio mezclando constantemente para que la carne no se aglutine.
9. Agregar el tomate licuado, el azúcar, el vinagre y dejar hervir.
10. Con ayuda de una cuerda, juntar y amarrar el tomillo, el laurel y la canela y sumergir la mezcla anterior.
11. Añadir el fondo de carne de res, bajar el fuego y continuar la cocción por aproximadamente 30 minutos hasta conseguir una boloñesa espesa.
12. Picar finamente la albahaca, añadir a la boloñesa y dejar cocinar por 10 minutos más.
13. Para la pasta, verter en una olla profunda agua y llevarla al punto de ebullición. Adicionar sal y aceite y cocinar por aproximadamente 15 a 18 minutos. (Tener en cuenta las indicaciones del empaque porque puede variar el tiempo de cocción).
14. Retirar la pasta del agua y agregar un poco de aceite y el cilantro, previamente picado.
 - Servir la porción de pasta aún caliente junto con la boloñesa.





Institución Educativa:
Normal Superior Presbítero. José Gómez Isaza (Sonsón - Antioquia)

Menú 4

- ARROZ CON ZANAHORIA
- MONEDITAS DE PLÁTANO
- ALBÓNDIGAS DE CARVE
- AGUACATE CON LIMÓN Y CILANTRO



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
secundaria



Peso menú
completo:
290 g



**Valor nutricional
del menú:**

Calorías | **804 kcal**

Carbohidratos | **93 g**

Proteína | **25 g**

Grasa | **35 g**



ARROZ con zanahoria

Tamaño de
porción
cocida

105 g



INGREDIENTES

- ✓ 40 g Arroz crudo
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 14 g Zanahoria sin cáscara cruda
- ✓ 2 ml Aceite

MEDIDA CASERA

- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 rodaja
- ⇒ ½ cucharadita

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar la zanahoria.
2. Rallar la zanahoria.
3. En un caldero agregar el aceite y sofreír la zanahoria junto con el arroz.
4. Calentar agua. Cocinar el arroz a fuego medio alto hasta que se evapore el agua, bajar el fuego y tapar.
5. Voltear el arroz y terminar la cocción.

MONEDITAS de plátano

Tamaño de
porción
cocida

56 g



INGREDIENTES

- ✓ 80 g Plátano verde crudo
- ✓ 7 ml Aceite

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 rodaja grande
- ⇒ 1 cucharada

PROCEDIMIENTO

1. Lavar, desinfectar pelar y cortar el plátano en rodajas.
2. Freír las tajadas de plátano en aceite caliente en un caldero.
3. Escurrir las tajadas y servir.

CONVENCIONES

- g (gramos)
- ml (mililitros)
- kcal (calorías)

NOTA:

Una pizca es una porción
mínima que cabe entre los
dedos índice y pulgar.





ALBÓNDIGAS de carne

Tamaño de porción cocida 65 g



INGREDIENTES

- ✓ 45 g Carne
- ✓ 1 g Ajo
- ✓ 5 g Harina de trigo fortificada
- ✓ 20 g Tomate crudo
- ✓ 9 g Cebolla cabezona cruda
- ✓ 0,4 g Albahaca seca
- ✓ 0,4 g Orégano seco
- ✓ 0,2 g Comino en polvo
- ✓ 0,5 g Paprika en polvo
- ✓ 0,6 g Tomillo seco
- ✓ 20 ml Fondo de verduras
- ✓ 4 ml Aceite
- ✓ 0,5 g Sal yodada

MEDIDA CASERA

- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ 1 cucharadita
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 rodaja
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 4 cucharadas
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pizca

PROCEDIMIENTO



1. Lavar y desinfectar la cebolla y el tomate.
Hidratar el carne con fondo de verduras caliente, por 15 a 20 min, además de las especies y hierbas aromáticas (tomillo, orégano, albahaca, paprika y comino).
2. Escurrir y retirar el exceso de agua.
3. En un recipiente mezclar y amasar el carne, la harina y la sal. Formar bolas de 50 g y dorar en una sartén con aceite.
4. Licuar la cebolla con un poco de agua y sofreírla con el ajo en un caldero caliente con aceite.
5. Licuar el tomate y agregarlo a la cebolla hasta lograr un guiso
7. Mezclar el guiso con las bolitas de carne.



AGUACATE con limón y cilantro

Tamaño de porción cocida 45 g



INGREDIENTES

- ✓ 40 g Aguacate maduro
- ✓ 5 ml Limón
- ✓ 3 g Cilantro fresco

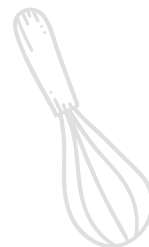
MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 tajada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharadita

PROCEDIMIENTO



1. Lavar y desinfectar el cilantro y secarlo para cortarlo finamente.
2. Cortar el aguacate en cubos y exprimir el limón.
3. Mezclar el aguacate con el cilantro y el limón.





Institución Educativa:
Liceo Caucasia (Caucasia - Antioquia)

Menú 5

- HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE
- MONEDITAS DE PLÁTANO
- AGUACATE CON LIMÓN Y CILANTRO
- FRÍJOLES
- ARROZ BLANCO



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
**cuarto y quinto
de primaria**



Peso menú
completo:
326 g



Valor nutricional
del menú:

Calorías | **586 kcal**

Carbohidratos | **68 g**

Proteína | **18 g**

Grasa | **25 g**



PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el tomate y luego licuarlos.
2. Pelar el tomate.
3. En un caldero calentar el aceite y colocar el achiote para que suelte el color y retirar las pepas.
4. Sofreír la cebolla por cinco minutos.
5. Agregar el tomate y cocinar otros cinco minutos.
6. Adicionar sal al huevo batido y agregarlo al caldero con la cebolla y tomate. Revolver hasta integrar.
7. Cuando el huevo este cocido, retirar del fuego y servir caliente.
 - Como el huevo puede soltar agua por el tomate, se puede utilizar un cernidor para servir cada porción.

PROCEDIMIENTO

1. Lavar, desinfectar, pelar y cortar el plátano en rodajas.
2. Freír las rodajas de plátano en aceite caliente en un caldero.
3. Escurrir las rodajas y servir.

HUEVO con cebolla y tomate

Tamaño de
porción
cocida

68 g



INGREDIENTES

- ✓ 55 g Huevo de gallina crudo
- ✓ 1 g Ajo
- ✓ 20 g Tomate sin piel crudo
- ✓ 8 g Cebolla junca cruda
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 2 ml Aceite de girasol
- ✓ 0,2 g Achiote en pasta

MEDIDA CASERA

- 1 unidad
- 1 cucharadita
- 1 rodaja
- 1 cucharada
- 1 cucharadita
- ½ cucharadita
- 1 pizca

MONEDITAS de plátano

Tamaño de
porción
cocida

56 g



INGREDIENTES

- ✓ 80 g Plátano verde crudo
- ✓ 7 ml Aceite

MEDIDA CASERA

- 1 rodaja grande
- 1 cucharada

CONVENCIONES

- g (gramos)
- ml (mililitros)
- kcal (calorías)



NOTA:

Una pizca es una porción
mínima que cabe entre los
dedos índice y pulgar.



AGUACATE con limón y cilantro

Tamaño de
porción
cocida

45 g



INGREDIENTES

- ✓ 40 g Aguacate maduro ➤ 1 tajada
- ✓ 5 ml Limón ➤ 1 cucharada
- ✓ 3 g Cilantro fresco ➤ 1 cucharadita

MEDIDA CASERA



PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar el cilantro y secarlo para cortarlo finamente.
2. Cortar el aguacate en cubos y exprimir el limón.
3. Mezclar el aguacate con el cilantro y el limón.



FRÍJOLAS

Tamaño de
porción
cocida

62 g



INGREDIENTES

- ✓ 30 g Fríjoles crudos ➤ 2 cucharadas
- ✓ 20 g Tomate sin piel crudo ➤ 1 rodaja
- ✓ 8 g Cebolla cabezona cruda ➤ 1 cucharada
- ✓ 14 g Zanahoria sin cáscara cruda ➤ 1 rodaja
- ✓ 2 ml Aceite vegetal ➤ ½ cucharadita
- ✓ 0,5 g Sal yodada ➤ 1 pizca

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Hidratar los frijoles por mínimo 12 horas. Retirar el agua y reservar.
2. Cocinar los frijoles en una olla a presión hasta que estén suaves.
3. Lavar y desinfectar las verduras.
4. Licuar la cebolla con un poco de agua y sofreírla en un caldero caliente con aceite.
5. Licuar el tomate, rallar la zanahoria, agregarlos a la cebolla y rehogar hasta obtener un guiso.
6. Cocinar los frijoles con el guiso, agregar sal y rectificar.

ARROZ blanco

Tamaño de
porción
cocida

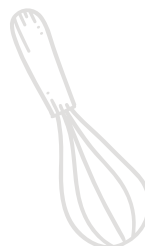
95 g



INGREDIENTES

- ✓ 40 tg Arroz blanco crudo ➤ 3 cucharadas
- ✓ 0,5 g Sal ➤ 1 pizca
- ✓ 2 ml Aceite de girasol ➤ ½ cucharadita

MEDIDA CASERA



PROCEDIMIENTO

1. En una olla calentar agua y reservar.
2. En un caldero calentar el aceite a fuego alto y adicional el arroz. Sofreír por tres minutos o hasta que el arroz se torne ligeramente perlado.
3. Adicionar el agua caliente y la sal.
4. Cocinar hasta que seque, cubrir con una tapa del tamaño del caldero y bajar el fuego.
5. Cocinar a fuego lento por 10 minutos más.





Institución Educativa:
Fe y Alegría - La Cima (Medellín - Antioquia)

Menú 6

- ARROZ CON PIMENTÓN
- GARBANZOS
- HUEVO DURO
- ENSALADA DE PAPA, VERDURA Y QUESO
- TOMATE EN RODAJAS



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
secundaria



Peso menú
completo:
460 g



Valor nutricional
del menú:

Calorías | **744 kcal**

Carbohidratos | **95 g**

Proteína | **30 g**

Grasa | **25 g**



PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar la cebolla junca y separar en ramas enteras.
2. Pelar y desinfectar el pimentón. Separar y eliminar las semillas.
3. Licuar el pimentón con agua. No colar.
4. En una olla a fuego alto poner a calentar el aceite, agregar el arroz (sin lavar) y dorar revolviendo constantemente hasta que se empiece a poner transparente.
5. Agregar la cebolla junca, la sal y el agua necesaria para la cocción incluyendo el pimentón licuado (la medidas de agua por cada medida de arroz)
6. Continuar la cocción en olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.
7. Cuando el agua esté hirviendo mezclar suavemente con el utensilio adecuado, tapar y continuar la cocción a fuego bajo hasta que el líquido seque.
8. Cuando el arroz esté bien cocido y el fuego apagado, retirar la cebolla.

ARROZ
con pimentón

Tamaño de
porción
cocida

95 g



INGREDIENTES

- ✓ 50 g Arroz crudo
- ✓ 0,6 g Sal
- ✓ 5 g Pimentón crudo
- ✓ 0,5 g Cebolla junca cruda
- ✓ 2 ml Aceite

MEDIDA CASERA

- 4 cucharadas
- 1 pizca
- 1 cucharada
- ½ cucharadita
- ½ cucharadita

CONVENCIONES

- g (gramos)
- ml (mililitros)
- kcal (calorías)



NOTA:

Una pizca es una porción
mínima que cabe entre los
dedos índice y pulgar.



GARBANZOS

Tamaño de porción cocida85 g

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA
✓ 40 g Garbanzo crudo	⇒ 3 cucharadas
✓ 20 g Tomate sin cáscara crudo	⇒ 1 rodaja delgada
✓ 8 g Cebolla junca cruda	⇒ 1 cucharada
✓ 10 g Zanahoria sin cáscara cruda	⇒ 1 cucharada
✓ 5 g Hojas de laurel	⇒ 1 cucharada
✓ 0,5 g Tomillo seco	⇒ 1 pizca
✓ 0,8 g Cilantro fresco	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Dientes de ajo	⇒ 1 pizca
✓ 0,7 g Sal	⇒ 1 cucharadita
✓ 0,5 g Aceite de girasol	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 ml Vinagre blanco	⇒ 1 cucharadita



HUEVO duro

Tamaño de porción cocida55 g

INGREDIENTES	MEDIDA CASERA
✓ 55 g Huevo de gallina crudo	⇒ 1 unidad (AA)

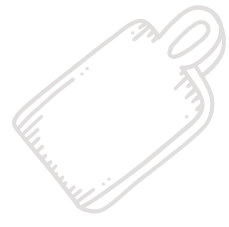
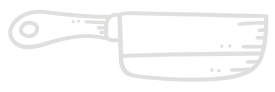
PROCEDIMIENTO

1. Hidratar los garbanzos con mínimo 12 horas de anticipación. Retirar el agua y reservar.
2. Cocinar los garbanzos en una olla a presión con agua suficiente para tapar los granos. Adicionar el laurel y el tomillo, dejar hervir y tapar la olla.
Después del primer pitido de la olla revisar la consistencia de los granos. Dejar pitar una segunda vez, o si es necesario cocinar sin cerrar completamente la olla. Recuerde que los garbanzos deben quedar blandos y consistentes. Colar, y reservar los garbanzos y un tercio del agua de cocción.
3. Lavar y desinfectar las verduras alimentos.
4. Macerar los dientes de ajo previamente pelados con un poco de agua y el vinagre.
5. En una olla agregar agua y llevar al punto de ebullición, cortar los tomates en cruz y colocarlos en agua por cinco minutos para retirar la piel. Licuar.
6. Cortar la cebolla en cubos pequeños.
7. Rallar la zanahoria y picar el cilantro en tiras delgadas.
8. En una olla profunda y a fuego medio, agregar aceite. Cuando esté caliente adicionar la cebolla y el ajo y dorar por dos minutos.
9. Agregar la zanahoria y dorar por dos minutos. Luego añadir el tomate licuado y dejar reducir durante cinco minutos.
10. Agregar los garbanzos, la, sal y el agua de cocción, y nuevamente dejar reducir durante ocho minutos.
11. Añadir el cilantro y cocinar a fuego medio por dos minutos más.

PROCEDIMIENTO

1. Hervir agua.
2. Cuando el agua este hirviendo, agregar el huevo y cocinar por 10 minutos.
3. Retirar y pelar





ENSALADA

de papa, verdura y queso

Tamaño de porción cocida

125 g

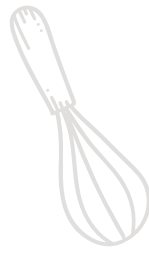


INGREDIENTES

- ☒ 90 g Papa cruda
- ☒ 40 g Queso campesino
- ☒ 35 g Zanahoria sin cáscara cruda
- ☒ 35 g Habichuela cruda
- ☒ 2 g Perejil fresco
- ☒ 4 ml Crema de leche
- ☒ 0,4 g Sal

MEDIDA CASERA

- ☒ 1 unidad mediana
- ☒ 2 tajadas
- ☒ 1/3 de unidad
- ☒ 2 unidades
- ☒ 1 cucharadita
- ☒ 1 cucharadita
- ☒ 1 pizca



PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Rallar la zanahoria y reservar.
3. Cortar la habichuela en rodajas. Cocinarla en agua con ajo (puede ser diluido con un fondo) por cinco minutos o hasta que esté suave. Retirar de la olla y dejar en agua fría.
4. Lavar, pelar y cortar la papa en cubos.
5. Cocinar la papa en agua con sal y ajo. Cuando se deje atravesar con un cuchillo sacar del agua y dejar enfriar.
6. Cortar el queso en cubos.
7. Mezclar la papa con la zanahoria, el queso, la habichuela, el perejil picado y la crema de leche.

TOMATE

en rodajas

Tamaño de porción cocida

65 g



INGREDIENTES

- ☒ 60 g Tomate crudo
- ☒ 5 ml Jugo de limón
- ☒ 2 g Cilantro
- ☒ 1 unidad pequeña
- ☒ 1 cucharada
- ☒ 1 cucharadita

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar el tomate.
2. Lavar, desinfectar y secar el cilantro.
3. Cortar en rodajas el tomate, exprimir el zumo de limón y cortar finamente el cilantro.
4. Mezclar y servir.







Institución Educativa:
Cristo Rey (Belalcázar - Caldas)

Menú 7

- ARROZ CON PIMENTÓN
- ENSALADA DE VERDURAS
- CREMA DE ZANAHORIA
- POLLO DORADO EN SALSA VERDE
- CASCOS DE PAPA



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
**cuarto y quinto
de primaria**



Peso menú
completo:
290 g

ARROZ con pimentón

Tamaño de
porción
cocida

95 g



INGREDIENTES

- ✓ 40 g Arroz
- ✓ 0,6 g Sal
- ✓ 5 g Pimentón crudo
- ✓ 0,5 g Cebolla junca cruda
- ✓ 2 ml Aceite

MEDIDA CASERA

- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ ½ cucharadita

ENSALADA de verduras

Tamaño de
porción
cocida

65 g



INGREDIENTES

- ✓ 15 g Tomate crudo
- ✓ 15 g Pimentón crudo
- ✓ 15 g Pepino cohombro crudo
- ✓ 10 g Lechuga cruda
- ✓ 5 ml Vinagreta

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 rodaja
- ⇒ 1 ½ cucharada
- ⇒ 1 ½ cucharada
- ⇒ 1 hoja
- ⇒ 1 cucharada



Valor nutricional del menú:

Calorías | **514 kcal**

Carbohidratos | **63 g**

Proteína | **31 g**

Grasa | **15 g**

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar la cebolla junca y separar en ramas enteras.
2. Pelar y desinfectar el pimentón. Separa y quitar las semillas y licuar con agua. No colar.
3. En una olla a fuego alto calentar el aceite, agregar el arroz (sin lavar) y dorar revolviendo constantemente hasta que se empiece a poner transparente.
4. Agregar la cebolla junca, la sal y el agua necesaria para la cocción incluyendo el pimentón licuado (la medidas de agua por cada medida de arroz)
5. Continuar la cocción en olla destapada a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir.
6. Cuando el agua esté hirviendo mezclar suavemente con el utensilio adecuado, tapar y continuar la cocción a fuego bajo hasta que el líquido seque.
7. Cuando el arroz esté bien cocido y el fuego esté apagado retirar la cebolla.

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar todos los ingredientes en tiras o rallarlos.
3. Se puede agregar una hierba fresca disponible en la zona (cilantro, orégano, menta, albahaca) picada finamente.
4. Al momento de servir agregar una vinagreta.



CREMA de zanahoria

Tamaño de
porción
cocida

200 ml



INGREDIENTES

✓ 15 g Zanahoria sin cáscara cruda	⇒ 1 rodaja
✓ 15 g Ahuyama cruda	⇒ 2 cucharadas
✓ 15 g Pimentón sin cáscara crudo	⇒ 2 cucharadas
✓ 10 g Papa cruda	⇒ 1 rodaja
✓ 3 g Ajo	⇒ 1 cucharadita
✓ 15 g Leche en polvo	⇒ 2 cucharadas
✓ 1 g Orégano en polvo	⇒ 1 pizca
✓ 30 ml Fondo claro de verduras o pollo	⇒ 3 cucharadas

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar todos los vegetales en cubos medianos.
3. Sellar a alta temperatura las verduras en una sartén con aceite hasta que tengan un leve color dorado, esto se hace para extraer la mayor cantidad de sabor.
4. Licuar los ingredientes con la mitad del fondo, la leche, sal y el orégano.
5. Cocinar la mezcla por 10 minutos a fuego bajo, de forma que se integren los sabores.



POLLO dorado en salsa verde

Tamaño de
porción
cocida

65 g



INGREDIENTES

✓ 90 g Carne de pollo (pechuga)	⇒ 1 mano
✓ 0,5 g Tomillo seco	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Pimienta	⇒ 1 pizca
✓ 5 g Cilantro fresco	⇒ 1 cucharada
✓ 10 g Cebolla cabezona cruda	⇒ 2 cucharadas
✓ 5 ml Aceite	⇒ 1 cucharadita
✓ 10 ml Fondo de carne	⇒ 2 cucharadas

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar el pollo en trozos, salpimentar y agregar el tomillo.
3. Cortar la cebolla en trozos grandes y saltearla junto con el cilantro hasta que la cebolla obtenga un color levemente transparente.
4. Licuar la cebolla con el cilantro y mezclar con el fondo. Es importante no diluir excesivamente la mezcla en el fondo. Reservar esta mezcla.
5. Sellar a alta temperatura el pollo por lado y lado hasta que consiga un leve color dorado. Luego agregar la mezcla de la cebolla y el cilantro y dejar cocinar por unos minutos a fuego medio.



CASCOS de papa

Tamaño de
porción
cocida

65 g



INGREDIENTES

✓ 80 g Papa R12 cruda	⇒ 1 papa mediana
✓ 0,5 g Cilantro fresco	⇒ 1 puñado pequeño
✓ 8 ml Aceite de girasol	⇒ 1 cucharada
✓ 0,5 g Sal	⇒ 1 pizca
✓ 0,2 g Pimienta en polvo	⇒ 1 pizca

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar los alimentos.
2. Cortar la papa en cascós medianos del mismo tamaño.
3. En una olla profunda colocar agua, 0,25 g de sal y dejar hervir.
4. Introducir la papa y cocinar por 10 minutos o hasta que esté blanda y aún consistente. Escurrir, enfriar y reservar.
5. En un sartén a fuego medio, agregar el aceite, añadir las papas, dorar y salpimentar.





Institución Educativa:
Institución Educativa Bartolomé Mitre (Chinchiná - Caldas)

Menú 8

- ARROZ CON FIDEOS
- CERDO ORIENTAL
- MONEDITAS DE PLÁTANO
- CREMA DE ZANAHORIA
- VERDURAS SALTEADAS



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
**cuarto y quinto
de primaria**



Peso menú
completo:
276 g



**Valor nutricional
del menú:**

Calorías | **640 kcal**

Carbohidratos | **75 g**

Proteína | **31 g**

Grasa | **24 g**



PROCEDIMIENTO

1. Calentar agua y reservar.
2. En un caldero a fuego alto agregar el aceite, adicionar el arroz y los fideos. Sofreír por tres minutos o hasta que el arroz se torne ligeramente perlado.
3. Adicionar el agua caliente y sal.
4. Cocinar hasta que seque, cubrir con una tapa del tamaño del caldero y bajar el fuego.
5. Cocinar a fuego lento por 10 minutos más.

PROCEDIMIENTO

1. Cortar la carne de cerdo en trozos medianos.
2. Para el rebozado, mezclar la harina, el romero y la sal en un recipiente.
3. En otro batir el huevo, agregar la leche, la maicena y el polvo para hornear (o bicarbonato). La consistencia debe ser espesa.
4. Pasar el cerdo cortado por la harina y luego por el huevo. Debe quedar cubierta toda la superficie.
5. Freír en aceite caliente hasta que tenga un color dorado.
6. Retirar del aceite y escurrir.

ARROZ con fideos

Tamaño de
porción
cocida

65 g



INGREDIENTES

✓ 40 g Arroz	⇒ 3 cucharadas
✓ 2 ml Aceite	⇒ ½ cucharadita
✓ 5 g Fideos	⇒ ½ cucharada
✓ 3 g Ajo	⇒ ½ cucharadita

MEDIDA CASERA

CERDO oriental

Tamaño de
porción
cocida

75 g



INGREDIENTES

✓ 90 Carne de cerdo magra cruda	⇒ 1 mano
✓ 50 g Huevo de gallina crudo	⇒ 1 unidad (AA)
✓ 50 g Harina	⇒ 5 cucharadas
✓ 10 g Fécula de maíz (maicena)	⇒ 1 cucharada
✓ 10 ml Leche	⇒ 2 cucharadas
✓ 1 g Polvo para hornear o bicarbonato	⇒ 1 pizca
✓ 1 g Sal	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Romero fresco	⇒ 1 pizca

MEDIDA CASERA

CONVENCIONES

- g (gramos)
- ml (mililitros)
- kcal (calorías)



NOTA:

Una pizca es una porción
mínima que cabe entre los
dedos índice y pulgar.





Tamaño de
porción
cocida

56 g



INGREDIENTES

- ✓ 40 g Plátano verde crudo
- ✓ 7 ml Aceite

MEDIDA CASERA

- ⇒ 4 monedas
- ⇒ 1 cucharada

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar el plátano, pelarlo y cortarlo en rodajas.
2. En un caldero colocar el aceite y calentar. Cuando tenga la temperatura adecuada freír las rodajas de plátano.
3. Escurrir las rodajas y servir.



Tamaño de
porción
cocida

200 ml



INGREDIENTES

- ✓ 15 g Zanahoria sin cáscara cruda
- ✓ 15 g Ahuyama sin cáscara cruda
- ✓ 15 g Pimentón sin cáscara ni pepas crudo
- ✓ 20 g Papa sin cáscara cruda
- ✓ 3 g Ajo
- ✓ 15 g Leche en polvo
- ✓ 1 g Orégano en polvo
- ✓ 2 g Aceite de girasol
- ✓ 30 ml Fondo de carne

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 rodaja
- ⇒ 2 cucharadas
- ⇒ 2 cucharadas
- ⇒ 2 rodajas
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ 3 cucharadas

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar todos los vegetales en cubos medianos.
3. Sellar las verduras con aceite a alta temperatura hasta que tengan un leve color dorado. Esto se hace para extraer la mayor cantidad de sabor de estos.
4. Agregar el fondo y cocinar hasta que los vegetales estén suaves.
5. Licuar hasta obtener una textura lisa.
6. Adicionar la leche, sal y el orégano.
7. En una olla cocinar la crema, agregar la crema de leche y el resto del fondo de carne.
8. Cocinar por 10 minutos a fuego bajo de forma que se integren los sabores.



Tamaño de
porción
cocida

60 g



INGREDIENTES

- ✓ 10 g Pimentón rojo sin cáscara ni pepas y crudo
- ✓ 10 g Pimentón verde sin cáscara ni pepas y crudo
- ✓ 10 g Cebolla cabezona cruda
- ✓ 10 g Zanahoria sin cáscara cruda
- ✓ 10 g Repollo crudo
- ✓ 0,2 g Jengibre
- ✓ 3 g Ajo
- ✓ 2 m Aceite

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ ½ cucharadita

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Rallar la zanahoria y el repollo.
3. Cortar la cebolla en plumas (finamente)
4. Cortar los pimentones en tiras delgadas (julianas).
5. Pelar y rallar el pimentón.
6. Cortar finamente el ajo.
7. En una sartén agregar el aceite y cuando esté caliente verter el ajo, el jengibre, luego el repollo y saltear por tres minutos.
8. Agregar el pimentón y cocinar por dos min. Luego poner la zanahoria y finalmente la cebolla.
9. Cocinar por cuatro minutos más y servir caliente





Institución Educativa:
Liceo San Andrés de Tumaco (Tumaco - Nariño)

Menú 9

- ARROZ CON ACELGA
- ARVEJA GUISADA
- POLLO DESMECHADO CON ACELGA



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
**cuarto y quinto
de primaria**



Peso menú
completo:
210 g



Valor nutricional del menú:

Calorías | **513 kcal**

Carbohidratos | **59 g**

Proteína | **27 g**

Grasa | **17 g**



ARROZ con acelga

Tamaño de
porción
cocida

105 g



INGREDIENTES

- ✓ 40 g Arroz
- ✓ 3 ml Aceite
- ✓ 5 g Cebolla cruda
- ✓ 20 g Acelga cruda
- ✓ 3 g Ajo

MEDIDA CASERA

- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 hoja
- ⇒ ½ cucharadita

CONVENCIONES

- g (gramos)
- ml (mililitros)
- kcal (calorías)



NOTA:

Una pizza es una porción
mínima que cabe entre los
dedos índice y pulgar.

PROCEDIMIENTO

1. En un caldero a fuego alto cocinar la acelga y dorar por ambos lados junto con la cebolla.
2. Licuar la acelga con la cebolla y agua.
3. En un caldero colocar el aceite, adicionar el arroz. Sofreír por tres minutos o hasta que el arroz se torne ligeramente perlado.
4. Adicionar el agua con la acelga licuada.
5. Cocinar a fuego alto hasta que seque. Cubrir con una tapa del tamaño del caldero y bajar el fuego.
6. Cocinar a fuego lento por 10 minutos.



NOTA:

A este arroz se le puede agregar hasta 30 g de acelga por porción de arroz y es una forma de adaptar los estudiantes al sabor de la acelga.



ARVEJA guisada

Tamaño de
porción
cocida 50 g



INGREDIENTES

- ✓ 30 g Arveja seca
- ✓ 10 g Tomate sin cáscara crudo
- ✓ 10 g Cebolla larga cruda
- ✓ 3 g Ajo
- ✓ 5 ml Aceite achotado
- ✓ 1 g Cilantro
- ✓ 0,5 g Tomillo seco
- ✓ 0,5 g Laurel seco

MEDIDA CASERA

- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ 1 rodaja
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ 1 cucharadita
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca



PROCEDIMIENTO

1. Dejar en remojo las arvejas por lo menos 12 horas antes de cocinarlas.
2. Cocinar las arvejas con cilantro, tomillo y laurel.
3. Revisar la consistencia de las arvejas hasta que queden lo suficientemente suaves, con cuidado para que no se deshagan.
4. Cuando estén blandas retirar el agua excedente (El agua de cocción puede mezclarse con fondo de carne).
5. Preparar un hogao: en un caldero agregar el aceite achotado, la cebolla hasta que esté transparente, y luego el tomate y cocinar a fuego bajo.
6. Añadir las arvejas al hogao, rectificar sabor y servir.



POLLO desmechado con acelga

Tamaño de
porción
cocida 55 g



INGREDIENTES

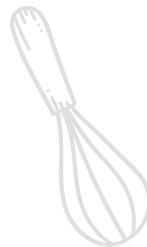
- ✓ 80 g Carne de pollo (pechuga cruda)
- ✓ 30 g Acelga cruda
- ✓ 10 g Tomate sin cáscara crudo
- ✓ 10 g Cebolla larga cruda
- ✓ 2 g Ajo
- ✓ 10 g Pimentón
- ✓ 5 ml Aceite achiotado

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 mano
- ⇒ 2 hojas
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cocinar el pollo en agua con cebolla. Aprovechar esta agua para preparar un fondo.
3. Cuando el pollo este cocinado desmechar el pollo.
4. Cortar en trozos pequeños la acelga, el tomate, el pimentón y las cebollas y reservar.
5. Agregar a una sartén el aceite achiotado y saltear el ajo, la cebolla, la acelga y por último el tomate.
6. Mezclar las verduras junto con el pollo desmechado. Agregar sal y verificar el sabor.
7. Servir caliente.





Institución Educativa:
Núcleo Escolar el Guadual (Rivera – Huila)

Menú 10

- GARBANZOS
- ARROZ BLANCO
- ENSALADA DE PAPA, VERDURA Y HUEVO



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
**cuarto y quinto
de primaria**



Peso menú
completo:
390 g



Valor nutricional
del menú:

Calorías | **516 kcal**

Carbohidratos | **72 g**

Proteína | **20 g**

Grasa | **15 g**



PROCEDIMIENTO

1. Hidratar los garbanzos por mínimo 12 horas. Retirar el agua y reservar.
2. Cocinar los garbanzos en una olla a presión, con agua suficiente para tapar los granos. Adicionar el laurel, el tomillo y dejar hervir con la olla tapada.
3. Después del primer pitido de la olla revisar la consistencia. Dejar pitar una segunda vez, o si es necesario cocinar sin cerrar la olla completamente. Los garbanzos deben quedar blandos y consistentes. Colar y reservar un tercio del agua de cocción.
4. Lavar y desinfectar las verduras.
5. Macerar los dientes de ajo previamente pelados con un poco de agua y el vinagre.
6. En una olla colocar agua y llevar al punto de ebullición, cortar los tomates en cruz y colocarlos en agua por cinco minutos para retirar la piel. Licuar.
7. Cortar la cebolla en cubos pequeños.
8. Rallar la zanahoria y picar el cilantro en tiras delgadas.
9. En una olla profunda y a fuego medio agregar aceite. Cuando esté caliente adicionar la cebolla, el ajo y dorar por dos minutos.
10. Añadir la zanahoria, dorar por dos minutos, y luego el tomate licuado. Dejar reducir durante por cinco minutos.
11. Verter los garbanzos dentro de la olla, sal y agua de cocción, y nuevamente reducir durante ocho minutos.
12. Adicionar el cilantro y cocinar a fuego medio por dos minutos más.

GARBANZOS

Tamaño de
porción
cocida

85 g



INGREDIENTES

- ✓ 30 g Garbanzo crudo
- ✓ 20 g Tomate sin cáscara crudo
- ✓ 8 g Cebolla junca cruda
- ✓ 10 g Zanahoria sin cáscara cruda
- ✓ 5 g Hojas de laurel
- ✓ 0,5 g Tomillo seco
- ✓ 0,8 g Cilantro fresco
- ✓ 0,5 g Dientes de ajo
- ✓ 0,7 g Sal
- ✓ 0,5 g Aceite de girasol
- ✓ 5 ml Vinagre blanco

MEDIDA CASERA

- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ 1 rodaja delgada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 cucharadita
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 cucharadita

CONVENCIONES



g (gramos)



ml (mililitros)



kcal (calorías)



NOTA:

Una pizca es una porción
mínima que cabe entre los
dedos índice y pulgar.





Tamaño de
porción
cocida

95 g



INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| ✓ 40 g Arroz blanco crudo | ⇒ 3 cucharadas |
| ✓ 0,5 g Sal | ⇒ 1 pizca |
| ✓ 2 ml Aceite de girasol | ⇒ ½ cucharadita |

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. En una olla calentar agua y reservar.
2. En un caldero a fuego alto añadir el aceite y el arroz.
3. Sofreír por tres minutos o hasta que el arroz se torne ligeramente perlado.
4. Adicionar el agua caliente y la sal.
5. Cocinar hasta que seque, cubrir con una tapa del tamaño del caldero y bajar el fuego.
6. Cocinar a fuego lento por 10 minutos más.



Tamaño de
porción
cocida

210 g



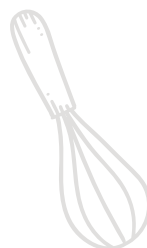
INGREDIENTES

- | | |
|------------------------------------|--------------------|
| ✓ 50 g Papa sin cáscara cruda | ⇒ ½ unidad pequeña |
| ✓ 55 g Huevo de gallina crudo | ⇒ 1 unidad |
| ✓ 35 g Zanahoria sin cáscara cruda | ⇒ 3 cucharadas |
| ✓ 35 g Habichuela cruda | ⇒ 3 unidades |
| ✓ 2 g Perejil fresco | ⇒ ½ cucharadita |

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar todos los alimentos.
2. Rallar la zanahoria y reservar.
3. Cortar la habichuela en rodajas y cocinarlas en agua con ajo (puede ser diluido con un fondo) por cinco minutos o hasta que estén suaves.
4. Retirar de la olla y dejar en agua fría.
5. Pelar y cocinar la papa en agua con sal y ajo, cuando se deje atravesar un cuchillo sacar del agua, dejar enfriar y cortar en cubos grandes.
6. Cocinar el huevo en agua por 10 minutos, pelar y cortar en cuatro.
7. Al momento de servir, mezclar la papa con la zanahoria, la habichuela y el perejil picado. Agregar el huevo cortado en cuatro cuidando de servir un huevo por cada plato.



 **Institución Educativa:**
Copiagua (Aguazul – Casanare) (día 1):

Menú 11

- YUCA DORADA EN ASTILLAS
- PASTA BOLOÑESA



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
**cuarto y quinto
de primaria**



Peso menú
completo:
280 g



**Valor nutricional
del menú:**

Calorías | **540 kcal**

Carbohidratos | **61 g**

Proteína | **24 g**

Grasa | **22 g**



 **YUCA**
dorada en astillas

Tamaño de
porción
cocida

70 g



INGREDIENTES

- ✓ 120 g Yuca
- ✓ 8 ml Aceite
- ✓ 0,2 g Sal
- ✓ 0,2 g Paprika en polvo

MEDIDA CASERA

- ⇒ 4 dedos
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca

CONVENCIONES

-  g (gramos)
-  ml (mililitros)
-  kcal (calorías)

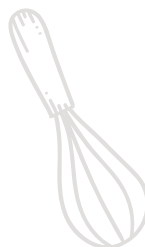


NOTA:

Una pizca es una porción
mínima que cabe entre los
dedos índice y pulgar.

PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente de plástico, adecuadamente lavado y desinfectado, pelar y lavar la yuca y reservar en astillas delgadas.
2. En una olla o sartén para freír colocar el aceite y calentar.
3. Agregar la yuca en el aceite hasta que esté dorado.
4. Retirar del fuego y rectificar sabor al gusto. Al finalizar añadir la paprika y la sal antes de servir.





Tamaño de
porción
cocida



PROCEDIMIENTO



INGREDIENTES

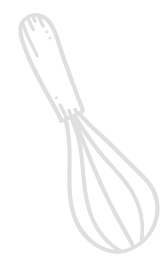
- ✓ 60 g Pasta
- ✓ 20 g Cebolla larga cruda
- ✓ 10 g Ajo
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 0,2 g Comino en polvo
- ✓ 0,5 g Cúrcuma en polvo
- ✓ 1 g Albahaca en polvo
- ✓ 1 g Orégano en polvo
- ✓ 5 g Azúcar
- ✓ 3 g Vinagre blanco
- ✓ 20 g Tomate crudo
- ✓ 90 g Carne de res cruda (molida)
- ✓ 20 g Zanahoria cruda
- ✓ 20 g Habichuela cruda
- ✓ 15 g Fécula de maíz

MEDIDA CASERA

- ⇒ ½ pocillo
- ⇒ 2 cucharadas
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ ½ cucharada
- ⇒ 1 rodaja
- ⇒ 1 mano
- ⇒ 1 rodaja
- ⇒ 2 unidades
- ⇒ 2 cucharadas

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. En una olla hervir agua con sal. Cuando rompa a hervir agregar la pasta y cocinar por 15 min o lo indicado en el paquete.
3. Retirar del agua y rosear un poco de aceite para evitar que se pegue. Reservar
4. En otro caldero calentar aceite y sofreír la carne molida junto con sal, azúcar, comino, cúrcuma, albahaca, ajo y orégano.
5. Rallar el tomate y la zanahoria y agregar a la carne molida, al notar que seca añadir el vinagre y retirar del fuego.
6. Cortar la habichuela en diagonal delgada y blanquear en una olla con agua hirviendo por ocho minutos.
7. Servir la pasta caliente en un plato, agregar la salsa boloñesa y la habichuela.

 **NOTA:**
En caso de que la mezcla esté muy aguada, diluir la fécula de maíz en una cucharada de agua y añadir para que la mezcla espese.





Institución Educativa:
Copiagua (Aguazul – Casanare) (día 2)

Menú 12

- LENTEJAS ESPAÑOLAS
- ARROZ ÁNGEL
- COLESLAW



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
**cuarto y quinto
de primaria**



Peso menú
completo:
250 g



**Valor nutricional
del menú:**

Calorías | **585 kcal**

Carbohidratos | **103 g**

Proteína | **20 g**

Grasa | **8 g**



Tamaño de
porción
cocida

65 g



INGREDIENTES

✓ 30 g Lentejas crudas	⇒ 4 cucharadas
✓ 20 g Cebolla larga cruda	⇒ 2 cucharadas
✓ 10 g Ajo	⇒ 1 cucharada
✓ 0,5 g Sal	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Comino en polvo	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Cúrcuma en polvo	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Paprika en polvo	⇒ 1 pizca
✓ 1 g Orégano en polvo	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Sal	⇒ 1 pizca
✓ 10 ml Vinagre blanco	⇒ 2 cucharadas
✓ 30 g Tomate sin cáscara crudo	⇒ 1 rodaja gruesa
✓ 2.5 g Ají	⇒ 1 cucharadita
✓ 100 g Carne de res (en tiritas)	⇒ 1 pocillo
✓ 20 g Fécula de maíz	⇒ 2 cucharadas
✓ 30 g Papa criolla cruda	⇒ 3 unidades pequeñas

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Lavar los alimentos.
2. En una olla adecuada para cocción, cocinar las lentejas entre 35 a 50 minutos hasta que ablanden.
3. Cortar la carne en trocitos pequeños y en una sartén a fuego alto añadir el aceite y la carne.
4. Luego agregar ajo, ají, cebolla larga, comino, cúrcuma, paprika, orégano.
5. Con el primer hervor, añadir el tomate y cocinar hasta que cambie ligeramente de color y se concentre la pasta. Si se seca, detener la cocción.
6. En caso de que la lenteja este muy líquida, agregar papa rallada o en cubos para espesar.
7. Agregar el guiso con la carne, si se seca adicionar agua. En caso de que la textura esté muy lisa, hidratar la fécula de maíz con 45 ml de agua, agregarla a la salsa y revolver para calentar y servir.

CONVENCIONES

- g (gramos)
- ml (mililitros)
- kcal (calorías)

NOTA:

Una pizca es una porción mínima que cabe entre los dedos índice y pulgar.





Tamaño de porción cocida 95 g



INGREDIENTES

- ✓ 40 g Arroz crudo
- ✓ 2 ml Aceite
- ✓ 5 g Fideos
- ✓ 3 g Ajo

MEDIDA CASERA

- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ ½ cucharada
- ⇒ ½ cucharadita

PROCEDIMIENTO



1. En una olla calentar agua y reservar.
2. En un caldero a fuego alto colocar el aceite, adicionar el arroz y los fideos. Sofreír por tres minutos o hasta que el arroz se torne ligeramente perlado.
3. Adicionar el agua caliente y la sal.
4. Cocinar hasta que seque, cubrir con una tapa del tamaño del caldero y bajar el fuego.
5. Cocinar a fuego lento por 10 minutos más.



Tamaño de porción cocida 90 g



INGREDIENTES

- ✓ 50 g Repollo crudo
- ✓ 20 g Zanahoria sin cáscara cruda
- ✓ 10 g Manzana sin cáscara
- ✓ 10 g Leche en polvo
- ✓ 3 ml Zumo de limón
- ✓ 5 g Azúcar
- ✓ 10 g Uvas pasas

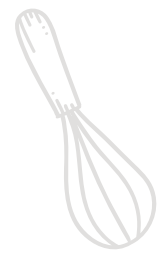
MEDIDA CASERA

- ⇒ 3 hojas
- ⇒ 1 rodaja
- ⇒ 1 tajada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ ½ cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada

PROCEDIMIENTO



1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar en tiras el repollo, rallar la zanahoria de forma gruesa y la manzana en cubitos.
3. En una olla calentar agua, cuando rompa a hervir adicionar el repollo y cocinar por cinco minutos. Pasado este tiempo retirar del agua y escurrir.
4. En un recipiente disolver la crema de leche con el zumo de limón, la leche en polvo y el azúcar.
5. Agregar los ingredientes y mezclar.
6. Servir y agregar las uvas.





Institución Educativa:

I.E de Promoción Social (Carmen de Bolívar) e I.E Técnica Agro piscícola
Liceo del Dique Enrique Castillo Jiménez (Soplaviento - Bolívar)

Menú 13

- CERDO VALLUNO
- MOLE DE MOTE
- ENSALADA ROJA
- ARROZ BLANCO



Tipo de complemento
alimentario:
almuerzo



Grupo escolar:
secundaria



Peso menú
completo:
465 g



Valor nutricional del menú:

Calorías | **585 kcal**

Carbohidratos | **103 g**

Proteína | **20 g**

Grasa | **8 g**



Tamaño de
porción
cocida

75 g



INGREDIENTES

- ✓ 100 g Carne de cerdo
- ✓ 0,5 g Paprika en polvo
- ✓ 0,5 g Comino en polvo
- ✓ 0,5 ml Zumo de limón
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 0,3 g Pimienta
- ✓ 10 g Fécula de maíz
- ✓ 8 ml Aceite
- ✓ 55 g Huevo de gallina crudo

MEDIDA CASERA

- ➡ 1 mano
- ➡ 1 pizca
- ➡ 1 pizca
- ➡ 1 pizca
- ➡ 1 pizca
- ➡ 1 pizca
- ➡ 1 tajada
- ➡ 1 cucharada
- ➡ 1 unidad (AA)

CONVENCIONES

- g (gramos)
- ml (mililitros)
- kcal (calorías)

NOTA:

Una pizca es una porción
mínima que cabe entre los
dedos índice y pulgar.

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el cerdo en tiras.
Adicionar el zumo de limón, la sal y dejar marinar por mínimo 30 minutos.
2. En un recipiente pando mezclar la fécula de maíz, pimienta, paprika y comino.
3. En otro recipiente batir el huevo.
4. En una olla o caldero calentar el aceite.
5. Pasar el cerdo por la mezcla de fécula de maíz y luego por el huevo y dorarlo en el aceite.
- 6.





Tamaño de
porción
cocida

140 g



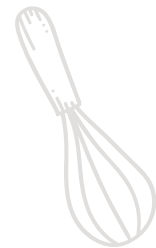
INGREDIENTES

✓ 110 g	Ñame espino	⇒ 1 unidad mediana
✓ 10 g	Cebolla larga cruda	⇒ 1 cucharada
✓ 1 g	Ají topito verde	⇒ ½ cucharadita
✓ 20 g	Tomate sin cáscara crudo	⇒ 1 rodaja
✓ 3 g	Ajo	⇒ ½ cucharadita
✓ 5 g	Aceite girasol	⇒ 1 cucharada
✓ 2 hojas	Hojas de Bledo	⇒ 2 dedos
✓ 30 g	Queso costeño	

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y pelar el ñame para retirar los restos de tierra y cocinar en agua.
2. Añadir las hojas de bledo antes de terminar la cocción para imprimir su olor y sabor característico.
3. Picar finamente y sofreír con el ají topito, el tomate, el ajo en la mantequilla y reservar el guiso.
4. Partir en cuadros de 1 cm el queso costeño y añadir a la olla del ñame.
5. Agregar el guiso para integrar sabores.
6. Para crear una costra gratinar con queso.



Tamaño de
porción
cocida

155 g



INGREDIENTES

✓ 60 g	Remolacha sin cáscara cruda	⇒ 3 rodajas
✓ 30 g	Zanahoria sin cáscara cruda	⇒ 2 rodajas
✓ 10 g	Cebolla roja cruda	⇒ 1 cucharada
✓ 3 ml	Zumo de limón	⇒ 1 cucharadita
✓ 0,5 g	Sal	⇒ 1 pizca
✓ 55 g	Huevo de gallina crudo	⇒ 1 unidad (AA)
✓	Vinagreta	

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Pelar y rallar la remolacha y la zanahoria por el lado grueso.
2. Cortar la cebolla en plumas.
3. En una olla calentar agua, cuando esté hirviendo agregar el huevo y cocinar por 10 minutos. Pelar y cortar en tiras.
4. En un recipiente mezclar todos los ingredientes.
5. En otro recipiente mezclar vinagreta con el zumo de limón y la sal.
6. Agregar a la ensalada y servir.



Tamaño de
porción
cocida

95 g



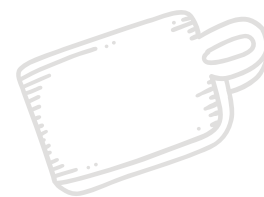
INGREDIENTES

✓ 40 g	Arroz blanco crudo	⇒ 3 cucharadas
✓ 0,5 g	Sal	⇒ 1 pizca
✓ 2 ml	Aceite de girasol	⇒ ½ cucharadita

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. En una olla calentar agua y reservar.
2. En un caldero a fuego alto añadir el aceite y adicional el arroz. Sofreír por tres minutos o hasta que el arroz se torne ligeramente perlado.
3. Adicionar el agua caliente y la sal.
4. Cocinar hasta que seque, cubrir con una tapa del tamaño del caldero y bajar el fuego.
5. Cocinar a fuego lento por 10 minutos más.





- Variantes de las preparaciones del menú 13 para las instituciones educativas:
- I.E de Promoción Social (Carmen de Bolívar) I.E Técnica Agro piscícola
- Liceo del Dique Enrique Castillo Jiménez (Soplaviento - Bolívar)



Tamaño de
porción
cocida

140 g



INGREDIENTES

- ✓ 120 g Ñame espino
- ✓ 20 g Cebolla larga cruda
- ✓ 80 g Remolacha cruda
- ✓ 1 g Ají topito verde
- ✓ 100 g Tomate sin cáscara crudo
- ✓ 2 g Ajo
- ✓ 0,5 g Hojas de bledo
- ✓ 15 g Mantequilla
- ✓ 60 g Queso costeño
- ✓ 20 g Queso doble crema

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 trozo mediano
- ⇒ 2 cucharadas
- ⇒ 4 rodajas
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ 1 unidad
- ⇒ ½ cucharadita
- ⇒ 1 hoja
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 3 dedos
- ⇒ 1 tajada

PROCEDIMIENTO



1. En un recipiente de plástico, adecuadamente lavado y desinfectado, lavar el ñame para quitar el exceso de tierra, pelar y cocinar en 240 ml de agua. Debe cocinarse en agua hasta que se deslíe.
2. Cocinar la remolacha en poca agua por 15 minutos y añadir el bledo antes de terminar la cocción.
3. Pelar y cortar finamente la remolacha.
4. Freír la remolacha con el ají topito, tomate, ajo en la mantequilla y reservar el guiso.
5. Licuar e incorporar al ñame.
6. Partir en cuadros de 1 cm para añadir a la mezcla.
7. Servir y añadir una tajada de queso.



Tamaño de
porción
cocida

80 g



INGREDIENTES

- ✓ 120 g Ñame espino
- ✓ 8 ml Aceite
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 0,5 g Paprika en polvo

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 trozo mediano
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca

PROCEDIMIENTO



1. Lavar y cortar el ñame en lonjas delgadas
2. En un caldero agregar aceite, llevar a fuego alto y freír los chips de ñame hasta que estén dorados.
3. Rectificar sabor al gusto.
4. Añadir la paprika antes de servir.



HUMMUS o crema de garbanzos

Tamaño de porción cocida 60 g

INGREDIENTES

- ✓ 20 g Garbanzo crudo
- ✓ 10 g Limón mandarino
- ✓ 5 g Ajo
- ✓ 8 ml Vinagre
- ✓ 25 ml Aceite de girasol
- ✓ 0,2 g Sal
- ✓ 0,2 g Pimienta en polvo
- ✓ 0,2 g Tomillo seco
- ✓ 0,2 g Laurel

MEDIDA CASERA

- ⇒ 4 cucharadas
- ⇒ 2 cucharadas
- ⇒ 1 cucharadita
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 2 y ½ cucharadas
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca

PROCEDIMIENTO

1. Hidratar los garbanzos por mínimo 12 horas. Retirar el agua y reservar.
2. Cocinar los garbanzos en una olla a presión, con el agua suficiente para tapar los granos. Adicionar el laurel y el tomillo, dejar hervir y cerrar la olla.
3. Después del primer pitido revisar la consistencia de los granos. Dejar pitar una segunda vez o si es necesario cocinar sin cerrar completamente la olla. Los garbanzos deben quedar blandos y consistentes. Colar y dejar enfriar.
4. Licuar los garbanzos, el jugo de limón, ajo, vinagre, sal y pimienta. Procesar lentamente y de a pocos, agregando el aceite en forma de hilo.
5. Apagar de vez en vez la licuadora. Con la ayuda de una espátula o de una cuchara revolver la mezcla y continuar procesando hasta obtener una pasta cremosa. Servir.

BOLITAS de falafel

Tamaño de porción cocida 50 g

INGREDIENTES

- ✓ 30 g Lentejas crudas
- ✓ 20 g Cebolla larga cruda
- ✓ 5 g Ajo
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 0,5 g Comino en polvo
- ✓ 0,5 g Cúrcuma en polvo
- ✓ 0,5 g Paprika en polvo
- ✓ 0,5 g Orégano
- ✓ 20 ml Vinagre blanco
- ✓ 10 g Fécula de maíz
- ✓ 10 g Aceite
- ✓ 20 g Miga de pan
- ✓ 55 g Huevo de gallina crudo

MEDIDA CASERA

- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ 2 cucharadas
- ⇒ 1 cucharadita
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 2 cucharadas
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 2 cucharadas
- ⇒ 1 unidad (AA)

PROCEDIMIENTO

PORCIÓN DE 5 BOLITAS

1. Cocinar las lentejas por al menos 15 minutos.
2. Licuar las lentejas junto con ajo, sal, comino cúrcuma, paprika, orégano, vinagre y 100 ml del aceite.
3. Cuando esté integrada, amasar en un recipiente con fécula de maíz, huevo y miga de pan.
4. Hacer cinco bolitas de aproximadamente 25 gramos y freír en un recipiente con aceite.
5. Retirar cuando estén doradas las bolitas por todos lados y servir.

REMOLACHA confitada

Tamaño de
porción
cocida

60 g



INGREDIENTES

✓ 100 g Remolacha sin cáscara cruda	⇒ 1 unidad mediana
✓ 10 g Zanahoria sin cáscara cruda	⇒ 1 rodaja delgada
✓ 20 g Cebolla roja	⇒ 2 cucharadas
✓ 0,5 g Comino molido	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Sal	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Tomillo molido	⇒ 1 pizca
✓ 10 ml Miel	⇒ 1 cucharada

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Lavar, desinfectar remolacha y la zanahoria.
2. Cortar en tiras la remolacha, la zanahoria y la cebolla roja en plumas, y luego acomodar en una bandeja o sartén que permita su deshidratación.
3. Espolvorear comino, sal, tomillo molido de forma uniforme sobre los vegetales cortados.
4. Agregar la miel y cocinar entre 15 o 20 minutos a fuego medio y servir para acompañar el plato principal.

PURÉ de papa

Tamaño de
porción
cocida

120 g



INGREDIENTES

✓ 100 g Papa capira	⇒ 1 unidad grande
✓ 16 g Crema de leche	⇒ 2 cucharadas
✓ 40 g Queso blanco	⇒ 2 tajadas
✓ 0,5 g Sal yodada	⇒ 1 pizca
✓ 2 g Cilantro o perejil	⇒ 1 cucharadita

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Lavar la papa, pelar y cortar en trozos medianos.
2. Cocinar las papas con la mitad de la sal hasta que estén blandas. Escurrir y volver puré homogéneo.
3. Lavar y desinfectar un recipiente para rallar el queso.
4. Mezclar el puré de papa con el resto de la sal, el queso y la crema de leche.
5. Lavar y desinfectar el cilantro o perejil. Cortar finalmente y mezclar con el puré.

CREMA de arveja

Tamaño de
porción
cocida

200 g



INGREDIENTES

✓ 30 g Arveja seca	⇒ 3 cucharadas
✓ 2 g Ajo	⇒ ½ cucharadita
✓ 3 ml Aceite achotado	⇒ 1 cucharadita
✓ 1 g Cilantro fresco	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Tomillo seco	⇒ 1 pizca
✓ 0,5 g Laurel	⇒ 1 pizca
✓ 30 ml Fondo de carne	⇒ 3 cucharadas

MEDIDA CASERA

PROCEDIMIENTO

1. Dejar en remojo las arvejas por lo menos 12 horas antes de cocinarlas.
2. Cocinar las arvejas con el cilantro, tomillo y laurel. Revisar la consistencia de las arvejas hasta que queden lo suficientemente suaves. Retirar las especias.
3. Licuar las arvejas con el fondo de carne, agregar el aceite achotado y pasar a una ollar. Corregir el sabor.





Tamaño de
porción
cocida

80 g



INGREDIENTES

- ✓ 100 g Cerdo
- ✓ 50 g Pimentón sin cáscara crudo
- ✓ 0,5 g Comino molido
- ✓ 3 ml Zumo de limón
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 15 g Azúcar
- ✓ 20 g Vinagre blanco

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 mano
- ⇒ 4 cucharadas
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 cucharadita
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 2 cucharadas
- ⇒ 2 cucharadas

PROCEDIMIENTO



1. En un recipiente plástico, adecuadamente lavado y desinfectado, lavar y cortar en tiras el cerdo, adicionar sal y reservar.
2. Cocinar e pimentón a fuego medio y directo hasta que esté negra toda la cáscara. Ponerlo dentro de una bolsa y pasados tres minutos, pelar.
3. En la licuadora agregar el comino, el zumo de limón, el azúcar y el pimentón.
4. En una sartén agregar aceite y cuando esté caliente sofreír las tiras de cerdo, adicionar el vinagre y la mezcla licuada
5. Dejar cocer por alrededor de 15 minutos.
6. Servir caliente.



Tamaño de
porción
cocida

80 g



INGREDIENTES

- ✓ 100 g Carne de cerdo cruda
- ✓ 50 g Cebolla roja
- ✓ 0,5 g Comino en polvo
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 10 ml Aceite
- ✓ 5 g Azúcar

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 mano
- ⇒ 5 cucharadas
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 cucharada

PROCEDIMIENTO



1. En un recipiente de plástico, adecuadamente lavado y desinfectado, lavar y cortar el cerdo en tiras.
2. Lavar y desinfectar la cebolla y cortar en plumas.
3. Condimentar con comino, sal, añadir aceite y revolver.
4. En un sartén a fuego alto, agregar la mezcla, y saltear hasta lograr la cocción deseada.
5. Si se desea más cremoso se puede añadir una cucharada de mostaza.



Tamaño de
porción
cocida

90 g



INGREDIENTES

- ✓ 100 g Carne de res (lomo) cruda
- ✓ 30 g Pimentón rojo sin cáscara ni pepas crudo
- ✓ 30 g Cebolla roja
- ✓ 0,5 g Comino en polvo
- ✓ 0,5 g Sal
- ✓ 5 ml Aceite
- ✓ 10 g Azúcar

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 mano
- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ 3 cucharadas
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 pizca
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 2 cucharadas

PROCEDIMIENTO



1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar en tiras la carne.
3. Cortar la cebolla en plumas y el pimentón en tiras.
4. Mezclar la carne con las verduras, junto con el comino, sal, azúcar y aceite.
5. Revolver hasta integrar.
6. En un sartén a fuego alto, vaciar la mezcla y saltear hasta dar a cocción deseada.





RECETAS ADICIONALES

VINAGRETA

verde

INGREDIENTES

- ☒ 10 g Cilantro fresco
- ☒ 25 g Pimentón crudo
- ☒ 10 g Aceite
- ☒ 10 g Vinagre blanco o de manzana
- ☒ 8 g Azúcar

MEDIDA CASERA

-  1 atado
-  ¼ unidad
-  2 cucharadas
-  1 cucharada
-  1 cucharada

PROCEDIMIENTO

-  1. Lavar el cilantro y separar los tallos.
-  2. Licuar todos los ingredientes al mismo tiempo.
-  3. La consistencia debe ser líquida.
-  4. Probar y corregir el sabor.

VINAGRETA

de tomate de árbol

INGREDIENTES

- ☒ 70 g Tomate de árbol crudo
- ☒ 0,5 g Canela en astilla
- ☒ 1 g Albahaca molida
- ☒ 12 g Aceite
- ☒ 10 g Azúcar
- ☒ 15 g Vinagre
- ☒ 15 g Naranja (jugo)
- ☒ 0,5 g Sal

MEDIDA CASERA

-  1 unidad
-  1 astilla pequeña
-  1 cucharadita
-  2 cucharadas
-  1 cucharada
-  1 ½ cucharadas
-  1 ½ cucharadas
-  1/3 cucharadas

PROCEDIMIENTO

-  1. Lavar y desinfectar las frutas.
-  2. Cocinar en agua el tomate de árbol por cinco minutos con una astilla de canela, luego quitar la cascara.
-  3. Licuar el tomate de árbol junto con los demás ingredientes, excepto la canela.
-  4. Una vez licuada, cocinar la vinagreta a fuego bajo por 10 minutos.
-  5. Vigilar la consistencia, debe ser líquida. En caso de ser necesario agregar un poco de agua.
-  6. Cuando pasen 10 minutos retirar del fuego y dejar enfriar para usar en las ensaladas.

VINAGRETA

miel mostaza

INGREDIENTES

- ☒ 12 g Mostaza
- ☒ 5 g Miel
- ☒ 5 ml Agua
- ☒ 3 g Vinagre
- ☒ 0,3 g Orégano molido

MEDIDA CASERA

-  1 cucharada
-  ½ cucharada
-  ½ cucharada
-  ½ cucharada
-  1 cucharadita

PROCEDIMIENTO

-  1. Mezclar todos los ingredientes.
-  2. Debe quedar una consistencia líquida.



FONDO claro de carne

INGREDIENTES

- ✓ 80 g Huesos partidos
- ✓ 15 g Trozos de grasa de carne de res y/o cerdo
- ✓ 12 g Recortes de zanahoria
- ✓ 22 g Recortes y tallos de cebolla
- ✓ 12 g Recortes de apio
- ✓ 0,3 g Tomillo seco
- ✓ 0,3 g Hojas de laurel
- ✓ 8 ml Aceite de girasol
- ✓ 200 ml Agua

MEDIDA CASERA

- ⇒ 2 huesos
- ⇒ 1 trozo
- ⇒ 1 trozo grande
- ⇒ 1 trozo grande
- ⇒ 1 trozo grande
- ⇒ 1 atado pequeño
- ⇒ 1 hoja
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pocillo



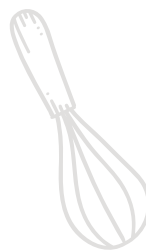
FONDO de verduras

INGREDIENTES

- ✓ 15 g Recortes de zanahoria
- ✓ 12 g Recortes de cebolla
- ✓ 12 g Recortes de pimentón
- ✓ 3 g Ajo
- ✓ 0,3 g Tomillo seco
- ✓ 0,3 g Hojas de laurel
- ✓ 8 ml Aceite de girasol
- ✓ 200 ml Agua

MEDIDA CASERA

- ⇒ 1 trozo grande
- ⇒ 1 trozo grande
- ⇒ 1 trozo grande
- ⇒ 1 cabeza
- ⇒ 1 atado pequeño
- ⇒ 1 hoja
- ⇒ 1 cucharada
- ⇒ 1 pocillo



PROCEDIMIENTO



1. Lavar y desinfectar todos los alimentos.
2. En una olla profunda agregar los huesos y trozos de grasa y cocinar a fuego alto.
3. Añadir las verduras en el siguiente orden: zanahoria, cebolla, apio.
4. Dorar.
5. Adicionar el laurel, el tomillo y finalmente el agua hasta cubrir.
6. Llevar a ebullición y luego bajar el fuego manteniendo el hervor durante 10 minutos.
7. Retirar la espuma que aparece en la superficie con una cuchara.
8. Bajar el fuego y cocinar por 20 minutos más retirando siempre la espuma.
9. Retirar del fuego y cuando este tibio, colar y reservar.



NOTA:

Los recortes son la cáscara, los tallos, las colas de cebolla y de pimentón.

PROCEDIMIENTO



1. Lavar y desinfectar todos los alimentos.
2. En una olla profunda calentar el aceite.
3. Añadir las verduras en el siguiente orden: zanahoria, cebolla, pimentón y ajo. Dorar.
4. Adicionar el laurel, el tomillo y finalmente el agua hasta cubrir.
5. Llevar a ebullición y luego bajar el fuego manteniendo el hervor durante 10 minutos, bajar el fuego y cocinar por 20 minutos más.
6. Retirar del fuego, colar y reservar.



NOTA:

Los recortes son la cáscara, los tallos, las colas de cebolla y de pimentón.





Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura