MINEDUCACIÓN PAE ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI SECRETARÍA DE EDUCACIÓN TODOS POR UN NUEVO PAÍS PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN Corporación Hacia un Valle Solidario

# PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR "PAE"
# MINUTA MODALIDAD ALMUERZO, MARZO 2017

**SEMANA 1**

| | Grupo de edad: 13 a 17 años 11 meses | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | MENU No 1 | MENU No 2 | MENU No 3 | MENU No 4 | MENU No 5 |
| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| SOPA | 0 | SOPA AVENA (5G) Y PAPA (30G) | 0 | 0 | 0 |
| CARNE, POLLO, PESCADO, LEGUMINOSA, HUEVO | FAJITAS DE CERDO (90G) | POLLO (95G) GUISADO | CARNE DESMECHADA (90G) | HUEVO REVUELTO | POLLO SALTEADO (95G) |
| | 0 | 0 | FRIJOLES CON PLATANO VERDE | LENTEJAS (15G)CON ZANAHORIA(10G) | 0 |
| ARROZ O PASTA | ARROZ (50G) CON CILANTRO | ARROZ (45G) AMARILLO (ZANAHORIA) | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ESPAGUETIS (45G) GUISADOS CON LECHE (6,5G) |
| HORTALIZAS Y VERDURAS | ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PEPINO (84G) | ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y CILANTRO (79G) | ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA COCIDA (79G) | ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LECHUGA (79G) | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA Y CEBOLLA (84G) |
| RAICES, TUBERCULOS, PLATANOS | MADURO COCIDO (110G) CON QUESO (18G) | PAPA COCIDA (80G) | MONEDITAS (60G) | YUCA FRITA (110G) | MONEDITAS DE PLATANO |
| FRUTA EN JUGO | JUGO DE LULO EN AGUA | JUGO DE GUAYABA CON LECHE (19,5G)G) | JUGO DE MORA EN LECHE (19,5G) | JUGO DE MANGO CON LECHE (19,5G) | JUGO DE TOMATE DE ARBOLCON LECHE (13G) |

Se aclara que los pesos anotados arriba corresponden a PESO BRUTO. Las preparaciones deben llevar ajo, tomate, cebolla, hierbas aromaticas para mejorar el sabor y aceptabilidad por los titulares de derecho. En el menú No 2 el cereal se suma arroz y avena. *El grupo lácteos equivale a 4 porciones de leche + 1 porcion de queso.

Nutricionista PAE SEM

Nutricionista Operador

Coordinación PAE - SEM

MINEDUCACIÓN PAE ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI SECRETARIA DE EDUCACIÓN TODOS POR UN NUEVO PAÍS PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN Corporación Hacia un Valle Solidario

## PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR "PAE" - MINUTA

## MODALIDAD ALMUERZOS, MARZO 2017

**SEMANA 2**

| | Grupo de edad: 13 a 17 años 11 meses | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | MENU No 6 | MENU No 7 | MENU No 8 | MENU No 9 | MENU No 10 |
| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| SOPA | 0 | SANCOCHO | 0 | 0 | 0 |
| CARNE, POLLO, PESCADO, LEGUMINOSA, HUEVO | TORTILLA DE HUEVO | CARNE (90G) EN GOULASH | CERDO A LA PLANCHA (90G) | FAJITAS DE RES (90G) | PECHUGA (95G) SOFRITA |
| | LENTEJAS CON PAPA (30G) | 0 | BLANQUILLOS | 0 | 0 |
| ARROZ O PASTA | ARROZ BLANCO (50G) | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ (50g) VERDURAS (79G) | MACARRONES (40G) MAS *QUESO (18G) |
| HORTALIZAS Y VERDURAS | ENSALADA DE TOMATE, PEPINO + ZANAHORIA (79G) | ENSALADA DE REPOLLO + TOMATE + PEPINO (84G) | ENSALADA COCIDA DE HABICHUELA Y ZANAHORIA (79G) con vinagreta | 0 | ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANGO (100G) |
| RAICES, TUBERCULOS, PLATANOS | PAPA COCIDA (80G) | INCLUIDO EN LA SOPA | MONEDAS DE PLATANO (110G) | MADURO CALADO CON QUESO (18G) | PAPA CRIOLLA DORADA |
| FRUTA ENTERA O EN JUGO | JUGO DE MANGO CON LECHE (19,5G) | JUGO DE GUAYABA CON LECHE (19,5G) | REFRESCO DE AVENA (5G) FRIA CON LECHE (19,5G) | JUGO DELULO Y PIÑA EN AGUA | JUGO DE MARACUYA EN AGUA |

Se aclara que los pesos anotados arriba corresponden a PESO BRUTO. * Queso mozarella o doble crema y los macarrones con 40 g. de verduras

Nutricionista PAE SEM

Nutricionista Operador

Coordinación PAE - SEM

MINEDUCACIÓN PAE ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI SECRETARÍA DE EDUCACIÓN TODOS POR UN NUEVO PAÍS PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN Corporación Hacia un Valle Solidario

# PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR "PAE" - MINUTA MODALIDAD ALMUERZOS, MARZO 2017

**SEMANA 3**

| | Grupo de edad: 13 a 17 años 11 meses | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | MENU No 11 | MENU No 12 | MENU No 13 | MENU No 14 | MENU No 15 |
| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| SOPA | 0 | 0 | 0 | SOPA DE PASTA (10G) CON VERDURAS (40G) | 0 |
| CARNE, POLLO, PESCADO, LEGUMINOSA, HUEVO | SPAGUETIS GUISADOS (45G) CON CARNE (90G) EN CUBITOS | POLLO (95G) GUISAD0 | CERDO (90G) EN FAJITAS | FAJITAS DE POLLO (95G) | TORTILLA DE HUEVO |
| | 0 | BLANQUILLOS SUDADOS | 0 | 0 | FRIJOLES CON PLATANO VERDE (110G) |
| ARROZ O PASTA | ARROZ BLANCO (45G) | ARROZ BLANCO | ARROZ AMARILLO (ZANAHORIA) | ARROZ BLANCO (40G) | ARROZ BLANCO (50G) |
| HORTALIZAS Y VERDURAS | ENSALADA DE LECHUGA CON MANGO (99G) | ENSALADA DE LECHUGA, ZAHANORIA Y TOMATE (79G) | ENSALADA DE PEPINO, REPOLLOY TOMATE (VINAGRETA) 84G | TOMATE EN RODAJAS (40G) | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA COCIDA y CILANTRO (79G) |
| RAICES, TUBERCULOS, PLATANOS | 0 | TAJADAS DE MADURO CON QUESO (18G) | PAPAS A LA FRANCESA | PAPA CRIOLLA COCIDA (100G) | MONEDITAS (60G) |
| FRUTA ENTERA O EN JUGO | MALTEADA (5G) CON LECHE (19,5G) | LIMONADA CON PANELA | JUGO DE GUAYABA CON LECHE (19,5G) | JUGO DE MANGO CON LECHE (19,5G) | JUGO DE TOMATE EN LECHE (19,5G) |

Se aclara que los pesos anotados arriba corresponden a PESO BRUTO.En el menú No. 11 la pasta es equivalente al tubérculo y lo reemplaza y debe contener 40 g de verduras. En el No. 12 el queso reemplaza la leche. El menú No. 14 el cereal es suma pasta + arroz

Nutricionista PAE SEM

Nutricionista Operador

Coordinación PAE - SEM

MINEDUCACIÓN PAE ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI SECRETARÍA DE EDUCACIÓN TODOS POR UN NUEVO PAÍS PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN Corporación Hacia un Valle Solidario

# PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR "PAE" -
# MINUTA MODALIDAD ALMUERZOS, MARZO 2017

**SEMANA 4**

| | | | | Grupo de edad: 13 a 17 años 11 meses | |
|---|---|---|---|---|---|
| | MENU No 16 | MENU No 17 | MENU No 18 | MENU No 19 | MENU No 20 |
| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| SOPA | 0 | 0 | 0 | SOPA DE LENTEJAS CON PAPA | 0 |
| CARNE, POLLO, PESCADO, LEGUMINOSA, HUEVO | FAJITAS DE PIERNA DE CERDO (90G) | PECHUGA APANADA | FAJITAS DE RES (90G) | PECHUGA (95G) CON PAPA EN SALSA BLANCA CON LECHE (6,5G). | HUEVOS PERICOS |
| | 0 | 0 | | 0 | FRIJOLES GUISADOS |
| ARROZ O PASTA | ARROZ BLANCO | ARROZ CON VERDURAS (79G) | TORNILLOS CON VERDURAS A LA NAPOLITANA CON QUESO (18G) | ARROZ (50G) AMARILLO (ZANAHORIA) | ARROZ BLANCO |
| HORTALIZAS Y VERDURAS | ENSALADA AGUACATE,TOMATE Y CEBOLLA (79G) | INCLUIDAS EN EL ARROZ | INCLUIDAS CON LOS TORNILLOS | PICADILLO DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y CILANTRO (79G) | ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA (84G) |
| RAICES, TUBERCULOS, PLATANOS | MADURO COCIDO CON*QUESO (18G) | PURE DE PAPA COMUN CON LECHE (6,5 G) | MONEDITAS DE PLATANO | INCLUIDA EN LA SOPA | PAPA A LA FRANCESA |
| FRUTA ENTERA O EN JUGO | JUGO DE GUAYABA EN AGUA | JUGO DE MANGO CON LECHE (13G) | JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA | *SORBETE DE BANANO CON LECHE (13G) | JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE (19,5G) |

Se aclara que los pesos anotados arriba corresponden a PESO BRUTO. *Queso mozarella o doble crema.

Nutricionista PAE SEM

Nutricionista Operador

Coordinación PAE - SEM

MINEDUCACIÓN PAE ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI SECRETARÍA DE EDUCACIÓN TODOS POR UN NUEVO PAÍS PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN Corporación Hacia un Valle Solidario

# PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR "PAE" - MINUTA MODALIDAD ALMUERZOS, MARZO 2017

| SEMANA 5 | Grupo edad: 13 a 17 años 11 meses |
|---|---|
| | MENU No 16 |
| | LUNES |
| SOPA | 0 |
| CARNE, POLLO, PESCADO, LEGUMINOSA, | FAJITAS DE CERDO (90G) |
| | 0 |
| ARROZ O PASTA | ARROZ (50G) CON CILANTRO |
| 0 | ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PEPINO (79G) |
| RAICES, TUBERCULOS, PLATANOS | MADURO COCIDO (110G) CON QUESO (18G) |
| FRUTA ENTERA O EN JUGO | JUGO DE LULO EN AGUA |

Se aclara que los pesos anotados arriba corresponden a PESO BRUTO.

Nutricionista PAE SEM

Nutricionista Operador

Coordinación PAE - SEM