Sabores del PAE en territorio



Alimentos para Aprender

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
Escuela de Nutrición y Dietética

Sabores del PAE en territorio

Alimentos para Aprender

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

Ministerio de Educación Nacional

José Daniel Rojas Medellín
Ministro de Educación Nacional

Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar – Alimentos para Aprender (UApA)

Sebastián Rivera Ariza
Director general

Juan David Vélez Bolívar
Subdirector general

Equipo Técnico

Ana Maria Luisa Sierra Nova
Subdirectora Técnica de Análisis, Calidad e Innovación

Luisa Yamile Jamaica Mora
Profesional especializado
Subdirección de Análisis, Calidad e Innovación

Nohora Pérez Martínez
Profesional especializado
Subdirección de Análisis, Calidad e Innovación

Margarita Rosa Salcedo
Gastrónoma – Profesional contratista
Subdirección de Análisis, Calidad e Innovación

Dimas Alejandro Vásquez de Alba
Profesional Universitario - Oficina Asesora de comunicaciones

Alexa del Pilar Ospina Blanco
Profesional Contratista – Oficina Asesora de Comunicaciones

Andrés Álvarez Ríos
Apoyo administrativo – Profesional contratista
Subdirección de Análisis, Calidad e Innovación

Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia

John Jairo Arboleda Céspedes
Rector

Sergio Salvador Alzate Mejía
Director

Paula Valencia Marín
Coordinadora del Programa de Extensión

Ángela Franco Castro
Líder Unidad de Promoción y Prevención en Alimentación y Nutrición

Daniela Ramírez Montoya
Coordinadora

Diana Cristina López Ortiz
Valentina Arango Piedrahíta
Nutricionistas dietistas

Cristian Ramírez Gallego
Diego Alejandro Vargas Marulanda
Estefanía Vera Peláez
Cocineros

Luz Marina Arboleda Montoya
Jorge Andrés Restrepo Botero
Maribel Cano Gutiérrez
Equipo asesor

Laura Pérez Londoño
Fotógrafa, maquilladora de alimentos y diseñadora de set

Juan José Meneses Cardona
Asistente en fotografía y maquillador de alimentos

Juan Guillermo Bedoya Jiménez
Corrector de estilo

Luisa Santa
Diseñadora y diagramadora

Bogotá, D.C. - Medellín
2024

Contrato UAPA-CD-073-2024 para "Diseñar la estrategia y piezas educomunicativas para la estandarización de recetas y porciones en el Programa de Alimentación Escolar con enfoque diferencial: territorial y étnico, en el marco de la promoción de alimentación saludable y sostenible."

Todos los documentos y productos que la UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA desarrolló en ejecución del contrato, incluidos los derechos patrimoniales de autor, son propiedad exclusiva de la UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR, sin perjuicio del respeto al derecho moral consagrado en el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993 concordante con el artículo 30 de la Ley 23 de 1982. La UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA hará la respectiva inscripción ante la Oficina de Registro de la Dirección Nacional de Derecho de Autor de los documentos sujetos a dicho trámite. Si durante la ejecución del contrato, EL CONTRATISTA utiliza obras sujetas a derechos de autor que no sean de su propiedad, se compromete a tener las autorizaciones correspondientes. LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA responderá por cualquier reclamo que en materia de derecho de autor se llegaré a presentar, en desarrollo de las obligaciones pactadas en el contrato, exonerando a la UApA de cualquier responsabilidad por tal hecho.

Contenido

Presentación ////////////////////// 5

Indicación del uso del recetario ////// 6

Cereales ////////////////////////// 13

Alimentos proteicos ////////////// 45

Ensaladas crudas ////////////////// 77

Verduras cocidas/////////////////// 109

Raíces, tubérculos y plátanos////// 141

Sopas ///////////////////////// 173

Preparaciones mixtas ////////////// 207

Ejemplos de menús/////////////// 239



Presentación

El recetario *Sabores del PAE en territorio* hace parte de la **Estrategia de estandarización de recetas y porciones del Programa de Alimentación Escolar (PAE), con enfoque diferencial, territorial y étnico, en el marco de la promoción de alimentación saludable y sostenible**, la cual busca garantizar una alimentación balanceada y culturalmente relevante para los estudiantes beneficiarios, reconociendo la diversidad étnica y territorial de Colombia. Este enfoque diferencial permite la inclusión de ingredientes locales y tradicionales que son parte de las costumbres alimentarias de diversas comunidades y territorios, asegurando que cada plato sea, además de nutritivo, representativo de la identidad cultural e historia gastronómica.

En este sentido, se estandarizaron los ingredientes y las porciones acorde con el aporte nutricional según los tipos de complemento alimentario en el PAE para el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, sin perder de vista la riqueza culinaria de cada región. Esta publicación incluye recetas que destacan alimentos propios de cada territorio, adaptando las preparaciones a las características de la minuta patrón del PAE y promoviendo, al mismo tiempo, una alimentación sostenible y saludable. Es importante indicar que se incluyen recetas generales que contienen alimentos y preparaciones conocidos en la mayoría del territorio colombiano, y recetas por cada una de las regiones del país.

Finalmente, este recetario es una herramienta clave para el personal manipulador de alimentos, profesionales en Nutrición y Dietética y gastronomía del PAE, quienes podrán aplicar y adaptar estas recetas en los ciclos de menús de manera adecuada, considerando los recursos disponibles y las necesidades particulares. Su implementación contribuirá a fortalecer la soberanía alimentaria y el respeto por las prácticas gastronómicas tradicionales, haciendo del PAE un programa inclusivo y pertinente.

Indicaciones para el uso del recetario

En este apartado se presenta una explicación detallada de los elementos que conforman las diferentes recetas incluidas, como las medidas utilizadas, los utensilios, los métodos de cocción y la estructura de las recetas generales y regionales.

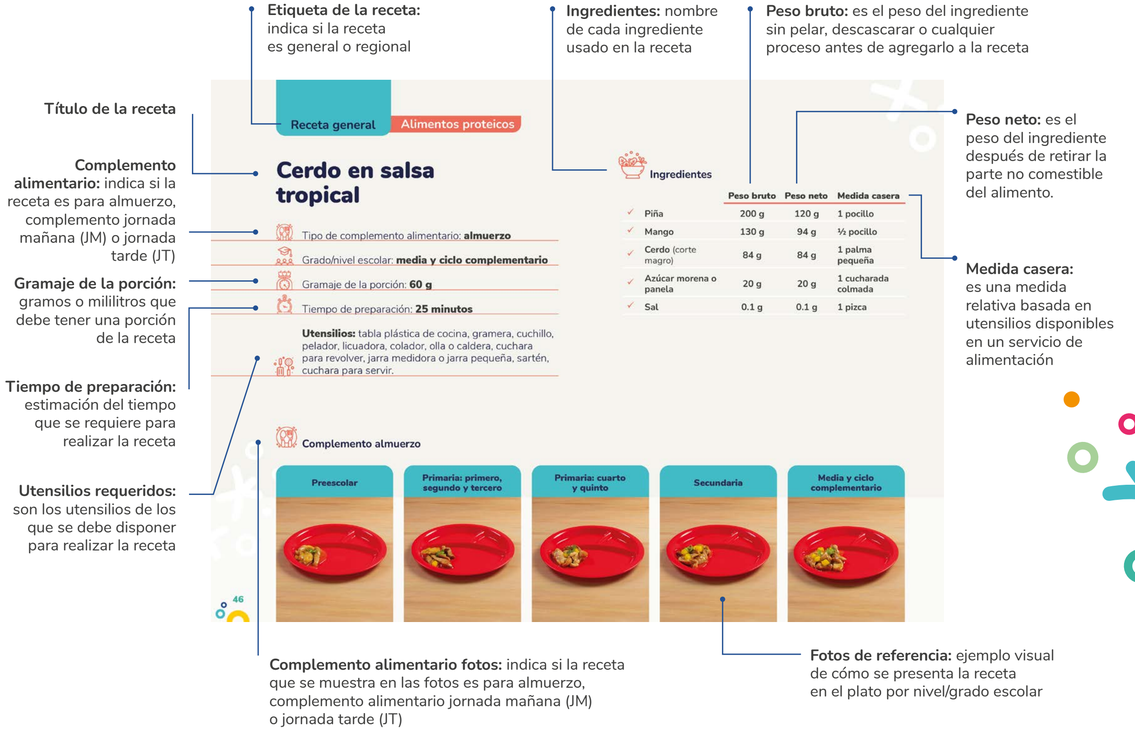
El recetario se encuentra dividido en siete componentes alimentarios, los cuáles son:

I	Cereales
II	Alimentos proteicos
III	Ensaladas crudas
IV	Verduras cocidas
V	Raíces, tubérculos y plátanos
VI	Sopas
VII	Preparaciones mixtas

Dichas recetas están subdivididas en preparaciones generales y regionales:

- Las recetas generales son aquellas preparaciones que se pueden encontrar en al menos dos de las regiones seleccionadas en este recetario, mientras que las recetas regionales son aquellas preparaciones que son representativas de una de las regiones seleccionadas, estas regiones son: Andina, Caribe, Pacífico, Orinoquía y Amazonía.
- En cada una de las recetas se puede encontrar información específica que permite replicarla y escalarla según la necesidad de cada servicio de alimentación, así como el aporte nutricional de la porciones y fotos de las preparaciones para tener una referencia visual, según grados y niveles escolares en los que se implementa el componente alimentario en el PAE.
- Seguido, se encuentran los ejemplos de menús para las recetas generales y regionales, junto con el aporte nutricional y fotos de referencia para cada grado o nivel escolar.
- Adicionalmente, se encuentran las subrecetas, que son aquellas recetas base para algunas preparaciones que requieren seguir un paso a paso y estandarización específica. Estas también tienen el aporte nutricional por porción para que pueda ser agregado fácilmente a otras recetas.
- Se reitera que las fotos que se encuentran en las recetas y ejemplos de menús generales y regionales son una referencia visual por grado o nivel escolar. El gramaje de la porción deberá ser determinado por el profesional de Nutrición y Dietética en los ciclos de menús donde integre las recetas, cumpliendo los requerimientos nutricionales determinados en la minuta patrón.
- Por último, es importante indicar que el aporte nutricional de las recetas y de los ejemplos de menús, y la cantidad de ingredientes de cada receta, se presenta para el nivel o grado escolar “Media y ciclo complementario”.

A continuación, se puede detallar la manera en la que está construida cada receta incluida en este recetario y la información que contiene:



Preparación: es el paso a paso a seguir para lograr la preparación que se muestra en las fotos

Nota/consejo: son observaciones relacionadas con la preparación de la receta y su estandarización



Preparación

1. **Preparar las frutas:** lavar y desinfectar cuidadosamente el mango y la piña. Pelar el mango y retirar la semilla; quitar la cáscara y el corazón de la piña. Reservar una pequeña porción de cada fruta y cortar en cubitos pequeños; cortar el resto en trozos grandes para licuar.
2. **Licuar y colar el jugo de frutas:** colocar los trozos de fruta en la licuadora y agregar un poco de agua para facilitar el licuado. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar el licuado por un colador fino para eliminar la pulpa y reservar el jugo.
3. **Cocinar la salsa de frutas:** en una olla o caldero, verter el jugo de frutas colado junto con el azúcar y los cubitos de fruta reservados. Llevar a fuego medio-alto y dejar reducir, removiendo constantemente para evitar que se pegue, hasta obtener una textura espesa de salsa.
4. **Asar la carne de cerdo:** en una sartén caliente, asar la carne de cerdo con la sal, cocinándola hasta que esté bien dorada y cocida por dentro.
5. **Integrar la salsa y servir:** añadir la salsa de frutas espesa a la carne de cerdo en la sartén y cocinar unos minutos más para que los sabores se integren. Servir caliente para disfrutar del contraste entre la carne y la salsa de frutas.

Consejo de preparación: para obtener una textura más espesa, disuelve una cucharadita de fécula de maíz en agua fría, añadirla y dejar cocinar durante 5 minutos hasta que espese.

Aporte nutricional de la porción

310	Calorías (kcal)
19	Proteína (g)
5	Grasas totales (g)
50	Carbohidratos (g)
40	Calcio (mg)
2	Hierro (mg)
146	Sodio (mg)

Análisis nutricional: es el aporte de los diferentes nutrientes que contiene la receta

Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario

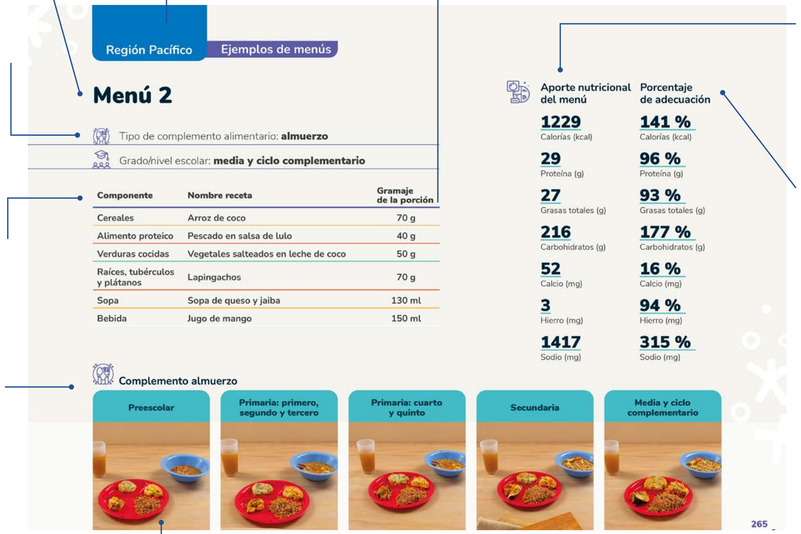
Complemento alimentario fotos: indica si la receta que se muestra en las fotos es para almuerzo, complemento alimentario jornada mañana (JM) o jornada tarde (JT)

Fotos de referencia: ejemplo visual de cómo se presenta la receta en el plato por nivel/grado escolar

Número del menú

Etiqueta de la receta: indica si la receta es general o regional

Gramaje de la porción: gramos o mililitros que debe tener una porción de la receta



Región Pacífico | Ejemplos de menús

Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz de coco	70 g
Alimento proteico	Pescado en salsa de lulo	40 g
Verduras cocidas	Vegetales salteados en leche de coco	50 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Lapingachos	70 g
Sopa	Sopa de queso y jaiba	130 ml
Bebida	Jugo de mango	150 ml

Aporte nutricional del menú / Porcentaje de adecuación

1229	Calorías (kcal)	141 %
29	Proteína (g)	96 %
27	Grasas totales (g)	93 %
216	Carbohidratos (g)	177 %
52	Calcio (mg)	16 %
3	Hierro (mg)	94 %
1417	Sodio (mg)	315 %

Análisis nutricional: indica algunos nutrientes que se encuentran en el menú

Porcentaje de adecuación (%): indica el porcentaje de aporte nutricional respecto al requerimiento estipulado para el tipo de complemento alimentario

Complemento alimentario: indica si la receta es para almuerzo, complemento jornada mañana (JM) o jornada tarde (JT)

Componente: es el nombre de las recetas que componen el menú

Complemento almuerzo

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario

Complemento alimentario fotos: indica si la receta que se muestra en las fotos es para almuerzo, complemento alimentario jornada mañana (JM) o jornada tarde (JT)

Fotos de referencia: ejemplo visual de cómo se presenta la receta en el plato por nivel/grado escolar

Medidas caseras

A lo largo del recetario se encontrarán dos tipos de mediciones: la medición por unidad exacta de peso (gramos y mililitros) y las medidas caseras. Estas últimas son una medida visual y aproximada a la medición en peso, estandarizada por el uso de diferentes elementos de menaje, de fácil acceso en los servicios de alimentación del PAE.
Estas medidas son:



Taza
250 mililitros



Pocillo
150 mililitros



Palma
100 gramos



Cucharas
De 15 mililitros a 5 mililitros



Pizca
Menos de 1 gramo

Convenciones de medidas
l: Litro
ml: Mililitro
c.c.: Centímetros cúbicos

kg: Kilogramos
g: Gramos
lb: Libra
oz: Onza

Utensilios

Estos son los diferentes elementos del menaje que se encuentran en los servicios de alimentación del PAE para la preparación de los alimentos. Los utensilios permiten realizar diferentes actividades, desde el porcionado hasta la cocción. Dentro de los utensilios más usados en la elaboración del recetario se encuentran los siguientes:



Licuadora industrial



Olla a presión



Cuchillo



Cucharón



Pelador



Colador



Rallador



Balanza digital



Tabla para picar



Caldero

Métodos de cocción

En Colombia, se usan muchos métodos de cocción que le dan diferentes características a los alimentos, entre los más comunes se encuentran:



Hervido: cocinar los alimentos en agua hirviendo, desde el agua fría o una vez rompa hervor

Al vapor: se cocinan los alimentos sin entrar en contacto con agua, solo con el vapor del agua en ebullición

Blanqueado: pasar los alimentos brevemente por agua caliente y luego enfriar

Fritura: cocer los alimentos en abundante aceite o grasa a alta temperatura

Salteado: cocinar los alimentos en poca grasa o aceite a fuego alto y poco tiempo

Sofrito: cocinar los alimentos en poca grasa o aceite, a fuego bajo y por largo tiempo

Cortes de los alimentos

Los cortes que se encuentran a lo largo del recetario son:



Trozos: corte grueso de los alimentos, sin ninguna forma específica

Cubos: corte de los alimentos en forma de cubos grandes

Cubitos: corte de los alimentos en forma de cubos pequeños

Julianas: corte de los alimentos en forma de bastones finos

Finamente: corte de los alimentos en pedazos muy pequeños. Muy utilizado para adobos o vinagretas, se trata de cortar el alimento lo mas pequeño posible con ayuda de un cuchillo

Rodajas: corte horizontal de los alimentos en forma de discos gruesos o delgados, manteniendo la forma circular natural del alimento

Glosario

Achiote: condimento de color rojizo obtenido de las semillas del árbol *bixa orellana*. Se utiliza en la cocina colombiana y latinoamericana para dar color y sabor a las comidas.

Amasar: acción de mezclar y manipular ingredientes hasta obtener una masa uniforme y suave.

Arvejas: legumbres verdes, conocidas también como alverjas y en otros lugares como guisantes o chícharos; son ricas en proteínas y comúnmente empleadas en sopas y guisos.

Bijao: planta cuyas hojas se utilizan para envolver alimentos en diversas recetas tradicionales de la región amazónica y del Caribe colombiano.

Cidra: también conocida como guatila, es una hortaliza de la familia de las cucurbitáceas, como las calabazas y los calabacines, utilizada en preparaciones tanto saladas, como dulces.

Chontaduro: fruto de origen amazónico, de color rojo o anaranjado, que se emplea en ensaladas y como acompañamiento de platos principales.

Desvenar: técnica de cocina que consiste en retirar las venas de ciertos vegetales, como el ají o el pimentón, para reducir su sabor picante.

Hogao o guiso: salsa tradicional colombiana elaborada con tomate, cebolla y especias, que se utiliza como base o acompañamiento de muchos platos.

Leche de coco: líquido extraído de la pulpa del coco, utilizado en recetas del Caribe y la Amazonía colombiana, en especial en preparaciones de arroz y salsas.

Maicitos: desgranado de maíz dulce, utilizados en ensaladas, sopas y otros platos típicos.

Manteca de cerdo: grasa de cerdo que se usa en algunas recetas para dar sabor y textura, especialmente en la región Andina.

Papa tipo cerosa: este tipo de papa se compacta al cocinarse, lo que permite servirla en preparaciones que no requieran que se deshaga. Son ideales para freír, en ensaladas, o en chips. Incluye variedades como la sabanera, capira y tocarreña.

Papa tipo harinosa: tipo de papa que al cocinarse se expande y forma una textura más fina, esponjosa y suave. Son utilizadas principalmente para guisar, hacer puré o espesar preparaciones. Incluye variedades como criolla, pastusa y nevada.

Sacha inchi: semilla amazónica rica en omega-3 y proteínas, usada en ensaladas, salsas y acompañamientos en la región Amazónica.

Vaporera: utensilio de cocina que permite la cocción al vapor de alimentos, utilizado para conservar el sabor y los nutrientes de los ingredientes.

Vinagreta: salsa emulsionada a base de vinagre y aceite, comúnmente utilizada para aliñar ensaladas y platos fríos.



Tungos

Cereales

Los cereales son un grupo de alimentos descendientes de las gramíneas, son plantas con semillas comestibles y se han convertido en una de las bases alimentarias más importantes en el mundo. En Colombia se consume especialmente arroz y maíz, sin embargo, existen otros cereales como la avena, la cebada y el mijo que pueden ser consumidos tanto la semilla entera como molida.

Arroz verde

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, cuchillo, licuadora, olla o caldera, jarra medidora o jarra pequeña, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	125 ml	125 ml	1 pocillo
✓ Arroz blanco	63 g	63 g	½ pocillo
✓ Cilantro, perejil, espinaca o acelga*	6 g	5 g	1 cucharadita
✓ Diente de ajo	2 g	2 g	½ cucharadita
✓ Aceite vegetal	1 ml	1 ml	½ cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

* El cilantro se puede reemplazar por otras hojas verdes: perejil, espinaca, acelga, entre otros; conservando el color verde y variando los sabores de la preparación. En caso de usar hojas duras como la espinaca y la acelga, estas deben cocinarse en agua caliente por 2-3 minutos antes de licuar.

Preparación

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. **Preparar la mezcla de cilantro y ajo:** cortar el cilantro en trozos grandes y pelar el ajo. En una licuadora, colocar el cilantro, el ajo, el agua (aproximadamente 2 tazas por cada taza de arroz) y la sal. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.
3. **Preparación del arroz:** en una olla o caldero a fuego alto, añadir el aceite. Una vez caliente, agregar el arroz y remover constantemente durante 2-3 minutos, hasta que los granos se tornen ligeramente transparentes y brillantes. Agregar la mezcla licuada de cilantro y ajo al arroz. Remover brevemente para distribuir la mezcla de manera uniforme. Llevar a ebullición y permitir que el agua se evapore parcialmente, hasta que la superficie del arroz comience a secarse, lo que suele tardar 5-8 minutos.
4. **Cocción final del arroz:** cuando el líquido se haya evaporado y el arroz esté parcialmente seco, reducir el fuego al mínimo. Tapar la olla y dejar cocinar lentamente durante 10-15 minutos o hasta que el arroz esté completamente cocido, suave y suelto.
5. **Servir:** destapar la olla, esponjar el arroz con un tenedor para separar los granos y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

247 Calorías (kcal)

4 Proteína (g)

2 Grasas totales (g)

50 Carbohidratos (g)

13 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

196 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arroz primavera

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, cuchillo, pelador, espumadera, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	125 ml	125 ml	1 pocillo
✓ Arroz blanco	63 g	63 g	½ pocillo
✓ Zanahoria	21 g	18 g	1 cucharada
✓ Arveja	15 g	8 g	1 cucharadita
✓ Aceite achiotado (subreceta, ver en página 44)	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. **Preparar los vegetales:** pelar la zanahoria y cortarla en cubos pequeños, procurando que todos los cubos tengan un tamaño similar para una cocción uniforme. Desgranar las arvejas si aún están en sus vainas, retirando los granos y desechando las vainas.
3. **Cocción de los vegetales:** en una olla o caldero a fuego alto, añadir suficiente agua para cubrir los vegetales. Cuando el agua esté hirviendo, agregar los cubos de zanahoria y las arvejas. Cocinar durante 10-15 minutos o hasta que ambos estén blandos. Escurrir y reservar.
4. **Preparación del arroz:** en otra olla o caldero a fuego alto, añadir el aceite achiotado (subreceta, ver en página 44). Cuando el aceite esté caliente, incorporar el arroz y remover continuamente durante 2-3 minutos hasta que el grano se vea ligeramente transparente. Agregar el agua (aproximadamente 2 tazas de agua por cada taza de arroz) y la sal. Llevar a ebullición y permitir que el agua se evapore parcialmente, aproximadamente 5-8 minutos, hasta que la superficie del arroz comience a secarse.
5. **Mezcla y cocción final:** una vez que el arroz esté parcialmente seco, reducir el fuego al mínimo. Incorporar suavemente los vegetales cocidos (zanahoria y arvejas) al arroz, asegurándose de mezclarlos sin dañar el grano. Tapar la olla y cocinar a fuego bajo durante 10-15 minutos o hasta que el arroz esté completamente cocido y esponjoso.
6. **Servir:** destapar la olla y esponjar el arroz con un tenedor. Servir caliente y disfrutar.

Aporte nutricional de la porción

259 Calorías (kcal)

5 Proteína (g)

2 Grasas totales (g)

53 Carbohidratos (g)

13 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

201 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arepa de maíz con semillas

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **120 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tazón grande o recipiente redondo, jarra medidora, rodillo, gramera, sartén o plancha.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	100 ml	100 ml	⅔ pocillo
✓ Harina de maíz blanca	63 g	63 g	½ pocillo
✓ Chía	4 g	4 g	1 cucharadita
✓ Ajonjolí	4 g	4 g	1 cucharadita
✓ Linaza	4 g	4 g	1 cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Mezclar los ingredientes secos:** agregar en un tazón o recipiente amplio la harina de maíz, la chía, el ajonjolí, la linaza y la sal. Mezclar bien para asegurar que los ingredientes estén distribuidos de manera uniforme.
2. **Agregar el agua y amasar:** añadir el agua lentamente mientras se va amasando con las manos, integrando el líquido a los ingredientes secos hasta formar una masa suave y homogénea. Continuar amasando hasta que la masa no se pegue a las manos. Dividir la masa en porciones y formar bolas del tamaño deseado para cada arepa.
3. **Formar los discos de arepa:** tomar cada bola de masa y aplanar suavemente entre las manos o con ayuda de un plato, dándole forma circular y ajustando el grosor según se prefiera.
4. **Asar la arepa:** calentar una sartén o plancha a fuego medio-alto. Colocar la arepa y asar hasta que tome un color dorado en la superficie, aproximadamente 3-5 minutos por cada lado, dependiendo del grosor. Voltear una vez que un lado esté dorado y continuar asando hasta que ambos lados estén bien cocidos.
5. **Servir:** retirar la arepa del sartén y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

226 Calorías (kcal)

6 Proteína (g)

4 Grasas totales (g)

46 Carbohidratos (g)

50 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

194 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Pasta campesina

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **145 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, pelador, olla o caldera, escurridor, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ **Pasta corta tipo tornillos**	36 g	36 g	2 cucharadas
✓ **Hogao o guiso** (subreceta, ver página 76)	36 g	36 g	2 cucharadas
✓ **Cidra, guatila, cayote, chayoto, papa del aire, gayota**	36 g	36 g	2 cucharadas
✓ **Pimentón rojo**	14 g	11 g	1 cucharada
✓ **Zanahoria**	13 g	12 g	1 cucharada
✓ **Sal**	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. **Preparar los vegetales:** pelar la cidra y la zanahoria y cortarlas en julianas finas para una cocción uniforme. Cortar el pimentón en plumas (rodajas finas y alargadas) para integrarlas fácilmente al sofrito.
3. **Cocinar las pastas:** en una olla o caldero a fuego alto, llevar a ebullición suficiente agua con la sal. Agregar las pastas y cocinar según el tiempo indicado en el paquete, asegurándose de que queden *al dente* (ni muy duras ni muy blandas). Escurrir las pastas y enfriarlas inmediatamente bajo agua fría para detener la cocción. Reservar.
4. **Preparar el sofrito y mezclar:** en una olla o caldero a fuego medio-alto, añadir el aceite y calentar hasta que esté bien caliente. Agregar las julianas de zanahoria y sofreír durante 2-3 minutos o hasta que la zanahoria tome un color brillante. Incorporar el resto de los vegetales (cidra y pimentón) junto con el hogao o guiso (subreceta, ver en página 76). Sofreír hasta que los vegetales se vuelvan ligeramente transparentes, aproximadamente 5 minutos, asegurando que estén bien integrados.
5. **Rehogar con las pastas:** añadir las pastas escurridas al sofrito de vegetales. Remover suavemente para que las pastas queden bien cubiertas por la mezcla del sofrito (vegetales y hogao), permitiendo que se integren los sabores durante 2-3 minutos.
6. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

149 Calorías (kcal)

5 Proteína (g)

0.3 Grasas totales (g)

32 Carbohidratos (g)

22 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

201 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Pasta criolla

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **145 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, pelador, sartén, licuadora, colador, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Tomate rojo grande de guiso o aliño	75 g	75 g	½ pocillo
✓ Pasta larga tipo espagueti	63 g	63 g	½ pocillo
✓ Pimentón rojo	40 g	25 g	2 cucharadas
✓ Cebolla cabezona blanca	18 g	13 g	1 cucharada
✓ Fécula de maíz	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. Lavar y desinfectar los vegetales y picarlos en trozos medianos.
2. **Rostizar los vegetales:** colocar la sartén a fuego alto y añadir los vegetales (tomate, pimentón y cebolla). Rostizar los vegetales, dándoles vuelta ocasionalmente hasta que tengan un color dorado en la superficie, lo que llevará aproximadamente 5-8 minutos. Pasar los vegetales dorados a una licuadora, añadir un poco de agua y licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Verter la mezcla en una olla o caldero a fuego medio-alto y dejar reducir, removiendo ocasionalmente, hasta que espese ligeramente y los sabores se concentren.
3. **Espesar la salsa:** en un pocillo pequeño, mezclar la fécula de maíz con un poco de agua fría, removiendo hasta que no queden grumos. Verter la mezcla de fécula de maíz en la olla con la salsa caliente, removiendo constantemente hasta que la salsa espese y adquiera una textura cremosa.
4. **Cocinar las pastas:** en una olla o caldero a fuego alto, llevar a ebullición suficiente agua con la sal. Añadir las pastas y cocinar siguiendo el tiempo indicado en el empaque, procurando que queden *al dente* (ni muy blandas ni muy duras). Escurrir las pastas y pasarlas por agua fría para detener la cocción. Reservar.
5. **Mezclar y servir:** agregar las pastas escurridas a la olla con la salsa caliente, mezclando hasta que queden completamente cubiertas de salsa. Dejar al fuego un par de minutos más para que las pastas absorban el sabor de la salsa. Servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

273 Calorías (kcal)

9 Proteína (g)

1 Grasas totales (g)

56 Carbohidratos (g)

20 Calcio (mg)

3 Hierro (mg)

206 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Arroz atomatado

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, pelador, sartén, licuadora, colador, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	125 ml	125 ml	1 pocillo
✓ Arroz blanco	63 g	63 g	½ pocillo
✓ Tomate rojo grande de guiso o aliño	13 g	13 g	1 cucharada
✓ Cebolla cabezona blanca	4 g	4 g	½ cucharadita
✓ Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓ Sal	0.4 g	0.4 g	2 pizcas

Preparación

1. **Lavar y licuar los tomates:** lavar y desinfectar los tomates. Cortarlos en trozos medianos y colocarlos en la licuadora. Agregar el agua necesaria que se utilizará para cocinar el arroz (aproximadamente 2 tazas de agua por cada taza de arroz) y licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.
2. **Tostar el arroz:** en una olla o caldero, añadir el aceite y calentar a fuego medio-alto. Agregar el arroz y remover constantemente durante 2-3 minutos, hasta que los granos tomen un tono transparente y ligeramente dorado.
3. **Agregar el tomate licuado:** verter el agua con tomate licuado en la olla, asegurándose de cubrir bien el arroz. Añadir la sal y remover suavemente para distribuir el líquido de manera uniforme.
4. **Cocción inicial:** dejar hervir a fuego alto hasta que el líquido comience a evaporarse y el arroz empiece a secarse en la superficie, lo que suele tardar entre 5 y 8 minutos.
5. **Cocción final a fuego bajo:** una vez que el arroz empiece a secarse, reducir el fuego al mínimo. Tapar la olla y dejar que el arroz se cocine lentamente hasta que esté blando y suelto, aproximadamente 10-15 minutos más.
6. **Servir:** destapar la olla, esponjar el arroz con un tenedor para separar los granos y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

249 Calorías (kcal)

4 Proteína (g)

2 Grasas totales (g)

51 Carbohidratos (g)

7 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

390 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arepa blanca

Subregión **Antioquia**

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **120 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tazón grande o recipiente redondo, jarra, espátula, gramera, sartén o parrilla de arepas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	75 ml	75 ml	½ pocillo
✓ Harina de maíz blanca	63 g	63 g	½ pocillo
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar la masa:** verter la harina de maíz y la sal en un tazón amplio. Añadir el agua poco a poco, mientras se va mezclando con la mano para integrar la harina y el agua de manera uniforme. Continuar amasando hasta obtener una masa suave y lisa, sin grumos, que no se pegue a las manos pero que mantenga cierta humedad.
2. **Formar las bolas de masa:** dividir la masa en porciones iguales, formando bolas según el peso o tamaño deseado para cada arepa.
3. **Moldear las arepas:** con las manos ligeramente húmedas, para evitar que la masa se pegue, tomar cada bola y aplastarla suavemente entre las palmas para formar un disco. Ajustar el grosor al gusto, manteniendo los bordes parejos y terminando de dar forma con las manos para que quede un disco uniforme.
4. **Asar la arepa:** colocar una plancha o sartén a fuego medio-alto y dejar calentar unos minutos. Colocar la arepa en la plancha caliente y dejar que se forme una costra dorada en la base, lo que suele tardar entre 3 y 5 minutos.
5. **Cocinar por el otro lado:** dar la vuelta a la arepa con una espátula y dejar que también se forme la costra dorada al otro lado, cocinando por 3-5 minutos. La arepa debe quedar dorada y ligeramente inflada.
6. **Retirar y servir:** retirar la arepa de la plancha y reservar en un plato. Servir caliente para disfrutar su textura crujiente por fuera y suave por dentro.

Aporte nutricional de la porción

201 Calorías (kcal)

6 Proteína (g)

2 Grasas totales (g)

45 Carbohidratos (g)

11 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

194 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Pumpkin rice

Subregión **insular**

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, pelador, sartén, licuadora, colador, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Arroz blanco	63 g	63 g	½ pocillo
✓ Leche de coco natural (subreceta, ver página 300)	63 ml	63 ml	½ pocillo
✓ Agua	63 ml	63 ml	½ pocillo
✓ Ahuyama, zapallo o calabaza	41 g	38 g	2½ cucharadas soperas
✓ Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓ Sal	0.4 g	0.4 g	2 pizcas

Preparación

1. **Preparar la ahuyama:** lavar y desinfectar la ahuyama minuciosamente, asegurándose de eliminar cualquier rastro de suciedad o impurezas en su superficie. Retirar la cáscara con un cuchillo adecuado y cortar la ahuyama en cubos de tamaño uniforme para asegurar una cocción pareja.
2. **Sofreír el arroz:** en una olla o caldero grande, calentar el aceite a fuego alto. Añadir el arroz y remover constantemente hasta que los granos tomen un tono transparente, lo cual indica que están listos para absorber los líquidos.
3. **Incorporar los líquidos:** verter la leche de coco natural (subreceta, ver página 300), el agua y la sal sobre el arroz. Mantener la cocción a fuego alto, dejando que los líquidos se absorban poco a poco hasta que el arroz comience a secarse, vigilando que no se adhiera al fondo.
4. **Cocción final del arroz:** cuando el arroz empiece a secarse, reducir el fuego al mínimo y tapar la olla. Continuar cocinando hasta que los granos estén completamente blandos y sueltos.
5. **Servir:** una vez listo, retirar del fuego y servir caliente para disfrutar de la textura cremosa y suelta del arroz con ahuyama.

Aporte nutricional de la porción

383 Calorías (kcal)

6 Proteína (g)

15 Grasas totales (g)

56 Carbohidratos (g)

27 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

399 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Bollo de maíz

Subregión **Atlántico**

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **120 g**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tazón grande o recipiente redondo o tazón, jarra, gramera, olla grande o caldero, tabla y cuchillo.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Harina de maíz amarrillo	100 g	100 g	⅓ pocillo
✓ Agua	100 ml	100 ml	⅓ pocillo
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca
✓ Hojas, cáscara o capacho de mazorca	1 unidad	1 unidad	Para amarrar
✓ Cuerda			Para amarrar

Preparación

1. **Organizar el amero de mazorca:** lavar y desinfectar bien las hojas de maíz o amero de mazorca, asegurándose de eliminar cualquier impureza o residuo. Escurrirlas y dejarlas listas para el armado de los envueltos.
2. **Preparar la masa:** en un tazón amplio, verter la harina de maíz y añadir la sal. Incorporar el agua poco a poco, mezclando con las manos hasta integrar todos los ingredientes. Amasar hasta obtener una masa suave y blanda que no se adhiera a las manos, pero conserve una textura húmeda y flexible.
3. **Armar los envueltos:** extender cada amero de mazorca sobre una superficie plana y colocar una porción de masa en el centro. Doblar con cuidado los bordes de la hoja alrededor de la masa para cubrirla completamente, y amarrar firmemente cada envuelto con hilo de cocina para evitar que se desarme durante la cocción.
4. **Cocinar los envueltos:** en una olla o caldero grande y a fuego alto, llevar el agua a ebullición. Con precaución, meter los envueltos al agua hirviendo y cocinarlos durante 30 minutos.
5. **Reposar y servir:** retirar los envueltos de la olla, dejarlos reposar unos minutos para facilitar su manipulación. Porcionar y servir calientes para disfrutar de su sabor y textura.

Aporte nutricional de la porción

375 Calorías (kcal)

6 Proteína (g)

1 Grasas totales (g)

83 Carbohidratos (g)

2 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

195 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arroz con maní

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, sartén, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, sartén, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	143 ml	143 ml	1 pocillo
✓ Arroz blanco	71 g	71 g	½ pocillo
✓ Maní o cacahuate	14 g	14 g	1 cucharada
✓ Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓ Sal	0.4 g	0.4 g	2 pizcas

Preparación

1. **Sofreír el arroz:** colocar una olla o caldero a fuego alto y verter el aceite. Añadir el arroz y la sal y remover continuamente hasta que los granos adquieran un tono transparente, lo que indica que están listos para absorber líquidos.
2. **Cocción del arroz:** añadir agua suficiente al arroz y llevar a ebullición. Mantener a fuego alto hasta que el líquido comience a evaporarse y el arroz empiece a secarse.
3. **Cocinar a fuego bajo:** cuando el arroz esté casi seco, reducir el fuego al mínimo. Tapar la olla y dejar cocinar hasta que los granos estén completamente blandos y sueltos. Una vez cocido, retirar del fuego y reservar.
4. **Tostar el maní:** en una sartén caliente a fuego alto, tostar el maní, removiendo ocasionalmente hasta que adquiera un color dorado uniforme y desprenda un aroma tostado. Retirar del fuego y picar en trozos pequeños para facilitar su mezcla con el arroz.
5. **Mezclar y servir:** en un tazón grande, combinar el arroz reservado con el maní picado, asegurándose de que el maní esté bien distribuido en el arroz. Servir inmediatamente para disfrutar de la combinación de texturas y sabores.

Aporte nutricional de la porción

338 Calorías (kcal)
8 Proteína (g)
7 Grasas totales (g)
59 Carbohidratos (g)
14 Calcio (mg)
1 Hierro (mg)
389 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arroz con coco

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	143 ml	143 ml	1 pocillo
✓ Leche de coco natural (subreceta, ver página 300)	71 ml	71 ml	½ pocillo
✓ Arroz blanco	71 g	71 g	½ pocillo
✓ Panela rallada o granulada	14 g	14 g	1 cucharada
✓ Sal	0.4 g	0.4 g	2 pizcas

Preparación

1. **Reducir la leche de coco:** en una olla o caldero grande a fuego alto, verter la leche de coco (subreceta) y dejar que hierva hasta que el líquido se evapore por completo, permitiendo que el aceite de coco se separe y se formen pequeños chicharrones de color café oscuro. Remover ocasionalmente para evitar que se quemen.
2. **Sofreír el arroz:** añadir el arroz y la panela al caldero con el aceite de coco y los chicharrones. Remover continuamente hasta que los granos de arroz se tornen transparentes, señal de que están listos para absorber el líquido.
3. **Cocción del arroz:** verter el agua y añadir la sal. Llevar la mezcla a ebullición a fuego alto, permitiendo que el arroz absorba el líquido y comience a secarse.
4. **Cocinar a fuego bajo:** cuando el arroz empiece a secarse, reducir el fuego al mínimo. Tapar y dejar que el arroz continúe cocinándose hasta que los granos estén blandos y sueltos.
5. **Servir:** retirar el arroz del fuego y servir caliente, disfrutando de su textura suave y el sabor de los chicharrones de coco.

Aporte nutricional de la porción

463 Calorías (kcal)

6 Proteína (g)

17 Grasas totales (g)

72 Carbohidratos (g)

29 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

399 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Tungos

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	125 ml	125 ml	½ taza
✓ Arroz blanco	63 g	63 g	½ pocillo
✓ Azúcar	15 g	15 g	1 cucharada
✓ Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓ Canela	1 g	1 g	1 pizca
✓ Hojas de bijao			A necesidad

Preparación

1. Lavar y desinfectar las hojas de bijao.
2. **Sofreír el arroz:** en una olla o caldero grande a fuego alto, verter el aceite y añadir el arroz. Remover constantemente hasta que los granos adquieran un tono transparente, lo que indica que están listos para absorber líquidos. Agregar agua suficiente y llevar a hervor hasta que el arroz comience a secarse.
3. **Cocinar a fuego bajo:** cuando el arroz empiece a secarse, reducir el fuego al mínimo, tapar la olla y dejar que los granos se cocinen hasta que estén blandos y sueltos. Una vez listo, retirar del fuego y reservar.
4. **Endulzar el arroz:** añadir el azúcar y la canela al arroz reservado, mezclando cuidadosamente para que se distribuya el sabor de manera uniforme en todos los granos.
5. **Preparar las hojas y formar los envueltos:** cortar el exceso de hoja de bijao con el cuchillo, acorde al tamaño de la porción. Luego, estirar cuidadosamente las hojas para que queden lisas y listas para envolver. Colocar una porción de arroz dulce en el centro de cada hoja, envolver bien y amarrar firmemente para evitar que se deshagan durante la cocción.
6. **Cocinar los tungos:** en una olla o caldero grande, agregar agua suficiente para cubrir los envueltos y llevar a ebullición a fuego alto. Colocar los tungos en el agua hirviendo y cocinar durante 30 minutos.
7. **Reposar y servir:** retirar los tungos del agua, dejar reposar unos minutos y servir calientes para disfrutar de su textura y dulzura aromática.

Aporte nutricional de la porción

287 Calorías (kcal)

4 Proteína (g)

0.4 Grasas totales (g)

66 Carbohidratos (g)

18 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

1 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Cachapa

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, licuadora, jarra medidora o jarra pequeña, sartén, cucharón, espátula.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Maíz dulce	86 g	57 g	½ pocillo
✓ Leche de vaca entera	50 ml	50 ml	⅓ pocillo
✓ Azúcar	10 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Huevo	8 g	8 g	1 ½ cucharaditas
✓ Margarina	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar las mazorcas:** lavar y desinfectar las mazorcas, asegurándose de eliminar cualquier impureza.
2. **Desgranar las mazorcas:** poner la mazorca de manera vertical y desgranarla de arriba hacia abajo con ayuda del cuchillo, para así obtener los granos frescos.
3. **Mezclar los ingredientes:** en una licuadora, colocar los granos de mazorca junto con la leche, el azúcar, la sal y los huevos. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y suave. Reservar la mezcla y dejar reposar durante 15 minutos para que los sabores se integren.
4. **Cocinar las porciones:** calentar una plancha o sartén a fuego medio-alto y agregar la margarina para evitar que la mezcla se adhiera. Verter la cantidad de mezcla necesaria para obtener el peso o tamaño deseado. Cocinar hasta que la base esté dorada, luego dar la vuelta y dorar el otro lado.
5. **Servir:** retirar las porciones de la plancha o sartén y servir calientes para disfrutar de su textura suave y dorada.

Aporte nutricional de la porción

152 Calorías (kcal)

4 Proteína (g)

6 Grasas totales (g)

23 Carbohidratos (g)

65 Calcio (mg)

0.5 Hierro (mg)

237 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arroz con hormiga

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: gramera, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	143 ml	143 ml	1 pocillo
✓ Arroz blanco	71 g	71 g	½ pocillo
✓ Aceite vegetal	1 g	1 g	½ cucharadita
✓ Hormigas arrieras tostadas*	1 g	1 g	3 pizcas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

* Las hormigas arrieras tostadas son productos locales, por lo que es posible que no las encuentres en tu territorio. Si deseas un sabor similar puedes agregar ralladura de piel de limón por encima del arroz, teniendo cuidado de no incluir la parte blanca. Así obtendrás un arroz aromático y con un sutil sabor a limón, sin embargo, nutricionalmente el arroz tendrá una ligera variación en el contenido de proteína.



Preparación

1. **Sofreír el arroz:** en una olla o caldero a fuego alto, añadir el aceite y el arroz. Remover constantemente hasta que los granos de arroz adquieran un tono transparente, señal de que están listos para absorber el agua.
2. **Cocción inicial del arroz:** verter el agua en la misma olla o caldero, luego añadir la sal. Llevar a ebullición a fuego alto, permitiendo que el arroz absorba el agua y comience a secarse.
3. **Cocinar a fuego bajo:** Cuando el arroz empiece a secarse, reducir el fuego al mínimo. Tapar y dejar que se cocine lentamente hasta que los granos estén completamente blandos y sueltos.
4. **Enfriar y añadir las hormigas:** Retirar el arroz del fuego y dejar enfriar durante 10 minutos para que alcance la temperatura adecuada. Agregar las hormigas al arroz, mezclando cuidadosamente para distribuirlas de manera uniforme.
5. **Servir:** Presentar el arroz con hormigas caliente o a temperatura ambiente, disfrutando del contraste de sabores y texturas.

Aporte nutricional de la porción

563 Calorías (kcal)

12 Proteína (g)

11 Grasas totales (g)

101 Carbohidratos (g)

16 Calcio (mg)

83 Hierro (mg)

198 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Arroz con sacha inchi

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, sartén, cuchara para servir.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Agua	125 ml	125 ml	1 pocillo
✓	Arroz blanco	63 g	63 g	½ pocillo
✓	Sacha inchi	13 g	13 g	1 cucharada
✓	Sofrito amazónico (subreceta, ver página 238)	13 g	13 g	1 cucharada
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Sofreír y cocinar el arroz:** en una olla o caldero a fuego alto, añadir el aceite y el arroz. Remover constantemente hasta que los granos adquieran un tono transparente, indicando que están listos para absorber el líquido. Añadir el agua y la sal, y llevar a ebullición a fuego alto. Permitir que el arroz absorba el líquido hasta que comience a secarse. Reducir el fuego al mínimo y continuar la cocción hasta que el grano esté blando y suelto. Una vez listo, retirar del fuego y reservar.
2. **Tostar el sacha inchi:** en una sartén o caldero a fuego alto, agregar el sacha inchi y tostarlo, removiendo constantemente para evitar que se queme. Continuar hasta que adquiera un color dorado y un aroma tostado. Retirar del fuego y picar en trozos pequeños.
3. **Mezclar y servir:** en un tazón grande, combinar el arroz cocido, el sacha inchi tostado y el sofrito caliente. Mezclar suavemente para integrar todos los ingredientes. Servir de inmediato para disfrutar del contraste de texturas y el sabor aromático del sofrito caliente.

Aporte nutricional de la porción

242 Calorías (kcal)

5 Proteína (g)

1 Grasas totales (g)

53 Carbohidratos (g)

13 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

197 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Subreceta

Aceite achiotado

Receta para 1000 mililitros

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Aceite vegetal	1000 ml	1000 ml	4 tazas
✓	Achiote	60 g	60 g	4 cucharadas

Preparación

1. **Preparar el aceite y el achiote:** colocar el aceite en una olla pequeña y añadir el achiote en grano.
2. **Calentar la mezcla:** llevar la olla al fogón y calentar a fuego medio-bajo.
3. **Infusionar el aceite:** cuando comiencen a formarse pequeñas burbujas en el aceite, mantener la cocción a esta temperatura durante 5 minutos, permitiendo que el achiote libere su color y esencia.
4. **Vigilar el color:** observar cómo el aceite adquiere un tono rojo-anaranjado, asegurándose de que no se sobrecaliente, ya que esto podría quemar el achiote y darle un sabor amargo a la receta.
5. **Retirar del fuego y colar:** una vez infusionado el aceite, retirar la olla del fuego y dejar enfriar. Colar el aceite a través de un colador fino de acero inoxidable para separar las semillas de achiote.
6. **Almacenar:** transferir el aceite colado a una botella o aceitera limpia y reservar para su uso.

Aporte nutricional de la porción en 100 g

924	0.3	100	5	0.7	0	0
Calorías (kcal)	Proteína (g)	Grasas totales (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)



Patarashca de cachama, antes de iniciar cocción

Alimentos proteicos

Se refiere a los alimentos con un alto contenido de proteína, que pueden ser de origen animal, vegetal o derivados lácteos. Para este recetario se realizan preparaciones principalmente con productos de origen animal como carne de res, cerdo, pollo y huevos; sin embargo, se pueden encontrar diversos alimentos de origen vegetal como las lentejas, los fríjoles o los garbanzos.

Cerdo en salsa tropical

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, pelador, licuadora, colador, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, sartén, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Piña	200 g	120 g	1 pocillo
✓ Mango	130 g	94 g	½ pocillo
✓ Cerdo (corte magro)	84 g	84 g	1 palma pequeña
✓ Azúcar morena o panela	20 g	20 g	1 cucharada colmada
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar las frutas:** lavar y desinfectar cuidadosamente el mango y la piña. Pelar el mango y retirar la semilla; quitar la cáscara y el corazón de la piña. Reservar una pequeña porción de cada fruta y cortar en cubitos pequeños; cortar el resto en trozos grandes para licuar.
2. **Licuar y colar el jugo de frutas:** colocar los trozos de fruta en la licuadora y agregar un poco de agua para facilitar el licuado. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar el licuado por un colador fino para eliminar la pulpa y reservar el jugo.
3. **Cocinar la salsa de frutas:** en una olla o caldero, verter el jugo de frutas colado junto con el azúcar y los cubitos de fruta reservados. Llevar a fuego medio-alto y dejar reducir, removiendo constantemente para evitar que se pegue, hasta obtener una textura espesa de salsa.
4. **Asar la carne de cerdo:** en una sartén caliente, asar la carne de cerdo con la sal, cocinándola hasta que esté bien dorada y cocida por dentro.
5. **Integrar la salsa y servir:** añadir la salsa de frutas espesa a la carne de cerdo en la sartén y cocinar unos minutos más para que los sabores se integren. Servir caliente para disfrutar del contraste entre la carne y la salsa de frutas.

Consejo de preparación: para obtener una textura más espesa, disuelve una cucharadita de fécula de maíz en agua fría, añadirla y dejar cocinar durante 5 minutos hasta que espese.

Aporte nutricional de la porción

310 Calorías (kcal)

19 Proteína (g)

5 Grasas totales (g)

50 Carbohidratos (g)

40 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

146 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Carne de res en chimichurri de cilantro

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, recipiente redondo o tazón, sartén, cuchara para servir.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Carne de res (corte magro)	83 g	83 g	1 palma pequeña
✓	Aceite vegetal	8 ml	8 ml	½ cucharada
✓	Pimentón rojo o verde	3 g	2 g	½ cucharadita
✓	Cilantro	3 g	3 g	½ cucharadita
✓	Vinagre blanco	3 ml	3 ml	½ cucharadita
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	3 g	2 g	½ cucharadita
✓	Diente de ajo	1 g	1 g	3 pizcas
✓	Albahaca seca	1 g	1 g	3 pizcas
✓	Orégano seco	1 g	1 g	3 pizcas
✓	Tomillo seco	1 g	1 g	3 pizcas
✓	Pimienta	1 g	1 g	3 pizcas
✓	Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Complemento almuerzo



Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien todos los vegetales. Picar la cebolla y el cilantro en trozos finos para asegurar una buena distribución en la mezcla. Machacar el ajo hasta obtener una pasta suave y uniforme. Desvenar el pimentón y cortarlo en cubos pequeños.
2. **Mezclar el chimichurri:** en un tazón amplio, combinar los vegetales picados con las especias secas (pimienta, tomillo, orégano y albahaca), la sal, el vinagre y el aceite. Remover bien hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados.
3. **Reposar el chimichurri:** tapar el tazón y dejar reposar el chimichurri durante al menos 30 minutos para que los sabores se mezclen e intensifiquen.
4. **Asar la carne y servir:** calentar una sartén o paila y asar la carne de res hasta que esté bien cocida y dorada al gusto. Una vez cocida, añadir una cucharada de chimichurri sobre la carne, cubriéndola completamente para impregnarla con los sabores. Servir caliente para disfrutar del contraste de la carne con el chimichurri aromático.

Aporte nutricional de la porción

210 Calorías (kcal)

18 Proteína (g)

14 Grasas totales (g)

4 Carbohidratos (g)

47 Calcio (mg)

4 Hierro (mg)

137 Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y jornada tarde



Pollo en salsa criolla

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla o caldera, licuadora, colador, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, sartén, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Pechuga de pollo sin hueso	100 g	70 g	1 palma pequeña
✓ Pimentón rojo	54 g	27 g	3 ½ cucharadas
✓ Tomate rojo grande de guiso	50 g	25 g	3 ½ cucharadas
✓ Cebolla cabezona blanca	34 g	17 g	1 cucharada
✓ Diente de ajo	10 g	8 g	2 cucharaditas
✓ Pimentón rojo en polvo o paprika	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien el tomate, la cebolla, el pimentón y el ajo. Cortar el tomate, la cebolla y el pimentón en trozos medianos. Pelar el ajo y reservar.
2. **Porcionar el pollo:** cortar el pollo en cubos de tamaño uniforme para asegurar una cocción pareja. Reservar.
3. **Rostizar los vegetales:** calentar una sartén, añadir el aceite y después los vegetales cortados. Rostizar a fuego alto, permitiendo que algunas partes se quemen ligeramente para intensificar el sabor ahumado.
4. **Licuar y colar la salsa:** colocar los vegetales rostizados en una licuadora y agregar media taza de agua. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y luego pasar por un colador fino para eliminar el exceso de bagazo. Reservar la salsa.
5. **Cocinar el pollo con la salsa criolla:** en la misma sartén, dorar los cubos de pollo hasta que estén bien cocidos. Añadir la sal y la salsa criolla reservada sobre el pollo y cocinar a fuego medio, permitiendo que la salsa espese hasta reducir a la mitad.
6. **Consejo de preparación:** para obtener una textura más espesa, disuelve una cucharadita de fécula de maíz en agua fría, añádela sobre el pollo y deja cocinar durante 5 minutos más hasta que espese.
7. **Servir:** retirar del fuego y servir el pollo con la salsa criolla espesa y bien integrada, disfrutando de su sabor profundo y ahumado.

Aporte nutricional de la porción

153 Calorías (kcal)

16 Proteína (g)

7 Grasas totales (g)

7 Carbohidratos (g)

32 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

125 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Pollo cítrico

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, exprimidor, rallador, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, sartén, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Pechuga de pollo sin hueso	100 g	70 g	1 palma pequeña
✓ Zumo o jugo de naranja	40 ml	26 ml	2 cucharadas
✓ Zumo o jugo de limón	14 ml	6 ml	1 cucharadita
✓ Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓ Ralladura de la cáscara de limón y naranja	1 g	1 g	3 pizcas
✓ Fécula de maíz	1 g	1 g	3 pizcas
✓ Pimienta	1 g	1 g	3 pizcas
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar el pollo y los cítricos:** lavar y desinfectar las frutas. Cortar el pollo en cubos, trozos o tiras, según se prefiera. Exprimir el jugo de limón y de la naranja y reservar en un tazón pequeño. Rallar la cáscara de los cítricos para obtener un toque adicional de sabor; reservar la ralladura.
2. **Cocinar el pollo:** calentar una sartén a fuego alto y añadir una cucharada de aceite. Incorporar el pollo y dejar cocinar sin mover hasta que se dore bien por un lado, luego voltear para dorar por todos los lados.
3. **Añadir el zumo:** verter el zumo de limón y naranja sobre el pollo dorado en la sartén. Dejar reducir a fuego medio, removiendo ocasionalmente para impregnar el pollo con el sabor de los cítricos.
4. **Sazonar y servir:** añadir la sal y mezclar bien para integrar con la reducción cítrica. Retirar del fuego y servir caliente, disfrutando del contraste entre el dorado del pollo y la frescura de los cítricos.

Consejo de preparación: para obtener una textura más espesa, disuelve una cucharadita de fécula de maíz en agua fría, añádela y deja cocinar durante 5 minutos hasta que espese.

Aporte nutricional de la porción

137 Calorías (kcal)

15 Proteína (g)

7 Grasas totales (g)

4 Carbohidratos (g)

14 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

122 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Dedos de pescado

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, recipiente redondo o tazón, espumadera o pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Filete de tilapia (pescado blanco)	85 g	85 g	1 palma mediana
✓ Zumo o jugo de limón	31 ml	31 ml	2 cucharadas
✓ Harina de trigo	31 g	31 g	1½ cucharada
✓ Cebolla cabezona blanca	23 g	19 g	1 cucharada
✓ Tomate rojo grande de guiso	19 g	19 g	1 cucharada
✓ Huevo	6 g	6 g	1 cucharadita
✓ Cilantro	2 g	2 g	½ cucharadita
✓ Vinagre blanco	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓ Pimienta	1 g	1 g	3 pizcas
✓ Pimentón rojo en polvo o paprika	1 g	1 g	3 pizcas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca
✓ Aceite vegetal			Para fritura

Preparación

1. **Preparar los vegetales y fruta:** lavar y desinfectar bien el limón, el tomate, el cilantro y la cebolla. Picar finamente el tomate y el cilantro, y cortar la cebolla en julianas finas para facilitar su integración en el encevichado.
2. **Marinar los vegetales:** en un tazón, combinar los vegetales picados con el vinagre, el jugo de limón, el pimentón y la sal. Mezclar bien, cubrir el tazón y dejar reposar para que se integren los sabores.
3. **Preparar el pescado:** cortar el pescado en trozos gruesos y enharinarlos ligeramente. Pasar cada trozo de pescado por huevo batido y luego por harina nuevamente para lograr un empanizado uniforme.
4. **Freír el pescado:** calentar suficiente aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, freír los trozos de pescado empanizados, volteándolos ocasionalmente hasta que adquieran un color dorado y estén bien cocidos.
5. **Escurrir y servir:** retirar el pescado del aceite y colocarlo sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Servir el pescado caliente, acompañado del encevichado para disfrutar del contraste de sabores y texturas.

Aporte nutricional de la porción

260 Calorías (kcal)

20 Proteína (g)

7 Grasas totales (g)

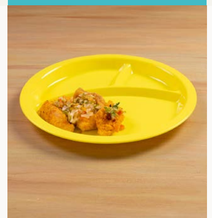
30 Carbohidratos (g)

51 Calcio (mg)

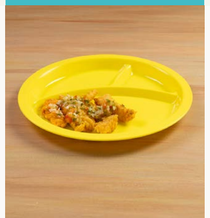
3 Hierro (mg)

235 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Albóndigas de cerdo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, cuchara para revolver, sartén, pinzas, gramera.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Carne de cerdo molida	63 g	63 g	½ pocillo
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	8 g	8 g	2 cucharaditas
✓	Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓	Cilantro	1 g	1 g	3 pizcas
✓	Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien la cebolla y el cilantro. Picar finamente ambos ingredientes para que se integren de manera uniforme en la carne.
2. **Mezclar la carne:** en un tazón, combinar la carne molida con la cebolla, el cilantro y la sal. Mezclar con las manos o con una espátula hasta obtener una masa bien integrada, asegurando que los sabores se distribuyan uniformemente.
3. **Formar las albóndigas:** dividir la mezcla de carne en porciones iguales y formar bolas del tamaño deseado. Colocar las albóndigas en una bandeja y llevar al congelador para que mantengan su forma al cocinarlas.
4. **Freír las albóndigas:** calentar suficiente aceite en una olla, sartén o caldero a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, añadir las albóndigas y cocinarlas, girándolas ocasionalmente, hasta que tomen un color dorado por todos lados y estén bien cocidas por dentro.
5. **Servir:** retirar las albóndigas del aceite y servirlas calientes, disfrutando de su sabor y textura jugosa.

Aporte nutricional de la porción

167 Calorías (kcal)

11 Proteína (g)

13 Grasas totales (g)

1 Carbohidratos (g)

12 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

113 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Costillas en salsa de panela

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **45 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, sartén, olla o caldero, olla pitadora, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	125 ml	125 ml	½ taza
✓ Costilla de cerdo*	63 g	63 g	1 palma pequeña
✓ Cebolla cabezona blanca o roja	6 g	6 g	1 cucharadita
✓ Cebolla larga, junca o de rama	4 g	4 g	1 cucharadita
✓ Panela	4 g	4 g	1 cucharadita
✓ Cilantro	1 g	1 g	3 pizcas
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

* En caso de ser necesario por disponibilidad de alimentos se puede cambiar la costilla de cerdo por cualquier otro corte magro de cerdo, se recomienda pierna de cerdo.

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien todos los vegetales. Cortarlos en trozos medianos, adecuados para liberar su sabor durante la cocción.
2. **Dorar las costillas:** en una olla o sartén caliente, dorar las costillas de cerdo por todos lados hasta que adquieran un color dorado. Este paso ayuda a sellar los jugos y mejorar el sabor.
3. **Cocinar en olla a presión:** transferir las costillas doradas a una olla a presión y añadir la sal y los vegetales troceados. Cocinar a fuego alto durante 30 minutos, o bien, una hora en una olla convencional para obtener una textura tierna y suculenta en las costillas.
4. **Reservar las costillas:** retirar las costillas de la olla y reservarlas en un plato aparte mientras se prepara la salsa.
5. **Preparar la salsa:** en una olla o caldero a fuego medio-alto, verter la panela junto con el caldo de cocción de las costillas. Dejar que la mezcla se reduzca, removiendo constantemente para evitar que se pegue, hasta obtener una textura espesa con consistencia de salsa.
6. **Cubrir las costillas:** incorporar las costillas a la salsa, removiendo para que queden bien cubiertas. Cocinar unos minutos más para que absorban el sabor de la salsa.
7. **Servir:** retirar del fuego y servir las costillas bañadas en la salsa espesa, disfrutando de su sabor profundo y caramelizado.

Aporte nutricional de la porción

195 Calorías (kcal)

11 Proteína (g)

15 Grasas totales (g)

4 Carbohidratos (g)

27 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

126 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Encocado de pollo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, olla o caldero, cuchara para servir.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Filete de pechuga de pollo	83 g	83 g	1 palma pequeña
✓	Leche de coco natural (subreceta, ver página 300)	83 g	83 g	½ pocillo
✓	Agua	75 ml	75 ml	½ pocillo
✓	Papa tipo cerosa	49 g	47 g	3 cucharada soperas
✓	Zanahoria	28 g	25 g	2 cucharadas
✓	Hogao o guiso (subreceta, ver página 76)	17 g	17 g	1 cucharada
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales y tubérculos:** lavar bien todos los vegetales para eliminar cualquier residuo y desinfectarlos antes de usarlos en la preparación.
2. **Preparar los vegetales:** pelar la zanahoria y cortarla en rodajas delgadas para facilitar su cocción. Pelar la papa y cortarla en tajadas gruesas para que conserve su textura en el guiso.
3. **Dorar el pollo y cocinar con los vegetales:** en una olla o caldero grande a fuego alto, dorar el pollo por todos lados para sellar los jugos. Añadir agua suficiente para cubrir los ingredientes y llevar a hervor. Incorporar la papa, la zanahoria, el hogao (subreceta, ver página 76), la leche de coco natural (subreceta, ver página 300) y la sal. Cocinar a fuego medio durante 30 minutos, hasta que el pollo y los vegetales estén bien cocidos y los sabores se hayan integrado.
4. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando del guiso con sus sabores cremosos y suaves.

Aporte nutricional de la porción

340 Calorías (kcal)

22 Proteína (g)

21 Grasas totales (g)

18 Carbohidratos (g)

34 Calcio (mg)

3 Hierro (mg)

157 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Guiso de chivo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, cuchara para revolver, olla o caldero, cuchara para servir.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Carne de chivo	83 g	83 g	1 palma pequeña
✓	Hogao o guiso (subreceta, ver receta 76)	25 g	25 g	1½ cucharadas
✓	Agua	17 g	17 g	1 cucharada
✓	Aceite vegetal	3 ml	3 ml	½ cucharadita
✓	Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Dorar el chivo:** en una olla o caldero a fuego medio-alto, agregar el aceite y dejar que se caliente. Incorporar el chivo y dorarlo por todos lados, sellando los jugos para mejorar su sabor y textura.
2. **Añadir el guiso y cocinar:** agregar el hogao o guiso (subreceta, ver página 76), el agua y la sal al chivo dorado. Mezclar bien y dejar cocer a fuego medio durante 15-20 minutos, o hasta que el chivo esté completamente cocido y cubierto por el guiso espeso.
3. **Servir**: retirar del fuego y servir caliente, disfrutando del chivo impregnado con el sabor del guiso.

Aporte nutricional de la porción

124 Calorías (kcal)

17 Proteína (g)

5 Grasas totales (g)

1 Carbohidratos (g)

17 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

148 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Lomo de res

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, pelador, olla o caldera, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, sartén, cuchara para servir.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Solomo extranjero, cadera o caderita	83 g	83 g	1 pocillo
✓	Pimentón rojo	20 g	13 g	1 cucharada
✓	Zanahoria	17 g	13 g	1 cucharada
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	17 g	13 g	1 cucharada
✓	Cebolla larga, junca o de rama	12 g	10 g	2 cucharaditas
✓	Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien todos los vegetales. Pelar la zanahoria y cortarla en bastones finos para una cocción uniforme. Cortar la cebolla cabezona y la cebolla de rama en julianas, y el pimiento también en bastones.
2. **Cortar la carne:** preparar la carne cortándola en julianas de 3 cm, evitando usar el tejido conectivo, el cual se puede identificar como la parte plateada en el exterior de la carne.
3. **Cocinar la carne:** en un caldero o sartén a fuego alto, saltear la carne, hasta que esté bien cocida y dorada. Retirar del fuego y reservar para integrar al final.
4. **Saltear los vegetales:** en el mismo caldero o sartén a fuego alto, agregar los bastones de zanahoria, la cebolla en julianas, el pimiento y la cebolla de rama. Saltear, removiendo constantemente, hasta que los vegetales adquieran brillo y una textura ligeramente crujiente.
5. **Mezclar y servir:** incorporar la carne cocida a los vegetales y añadir la sal. Mezclar bien para integrar los sabores. Servir de inmediato, disfrutando de la combinación de texturas y el sabor fresco de los vegetales salteados.

Aporte nutricional de la porción

142 Calorías (kcal)

18 Proteína (g)

5 Grasas totales (g)

4 Carbohidratos (g)

20 Calcio (mg)

3 Hierro (mg)

137 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Pescado en salsa de lulo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, pelador, olla o caldera, cuchara para revolver, cuchara para servir, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Posta de bagre (pez graso)	117 g	83 g	1 palma pequeña
✓ Lulo	31 g	16 g	2 cucharadas
✓ Hogao o guiso (subreceta, ver página 76)	25 g	25 g	1½ cucharadas
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar el lulo:** lavar y desinfectar el lulo. Cortarlo a la mitad y extraer la pulpa, desechando la cáscara.
2. **Dorar las postas de bagre:** en una olla o caldero a fuego medio-alto, dorar las postas de bagre por ambos lados hasta que tomen un color dorado.
3. **Cocinar con la salsa:** agregar la pulpa de lulo, el hogao o guiso (subreceta, ver página 76) y la sal a la olla con el bagre dorado. Cocinar durante 5-10 minutos, asegurándose de cubrir las postas con la salsa para que absorban el sabor.
4. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando del bagre cubierto en la salsa de lulo y hogao.

Aporte nutricional de la porción

164 Calorías (kcal)

16 Proteína (g)

10 Grasas totales (g)

3 Carbohidratos (g)

27 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

80 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ternera asada

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, cuchara para revolver, jarra medidora o jarra pequeña, sartén, cuchara para servir.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Carne de ternera (corte magro)	71 g	71 g	½ pocillo
✓	Pimentón rojo	14 g	13 g	1 cucharada
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	9 g	9 g	½ cucharada
✓	Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien todos los vegetales. Cortarlos en trozos medianos.
2. **Preparar la carne:** cortar la carne en trozos del tamaño deseado y sazonarlos con sal para realzar el sabor.
3. **Asar la carne y los vegetales:** calentar una plancha o sartén a fuego medio-alto y asar la carne con vegetales. Asarlos, girándolos ocasionalmente, hasta que la carne esté bien cocida y adquiera un color dorado.
4. **Servir:** retirar del fuego y servirlos calientes.

Nota: sobre la fotografía de referencia, la receta debe servirse sin los pinchos de madera; estos fueron utilizados con propósitos estéticos, pero no se recomienda su uso por el riesgo que representan para la población estudiantil.

Aporte nutricional de la porción

86 Calorías (kcal)

15 Proteína (g)

2 Grasas totales (g)

2 Carbohidratos (g)

14 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

139 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Bagre guisado

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla o caldera, cuchara para revolver, cuchara para servir.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	**Bagre** (pez graso)	85 g	80 g	½ pocillo
✓	**Guiso llanero** (subreceta, ver página 206)	16 g	16 g	1 cucharada
✓	**Pimentón**	8 g	8 g	½ cucharada
✓	**Cebolla cabezona blanca o roja**	6 g	6 g	1 cucharadita
✓	**Aceite vegetal**	5 ml	5 ml	1 cucharadita
✓	**Cilantro**	0.2 g	0.2 g	1 pizca
✓	**Sal**	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien el pimentón, el cilantro y la cebolla. Picar finamente para asegurar que se integren bien en el guiso.
2. **Dorar el bagre:** en una olla o caldero a fuego alto, verter el aceite y calentar. Añadir el bagre y dorarlo por todos lados para sellar su sabor y textura.
3. **Agregar los vegetales:** reducir el fuego a medio-alto y añadir el pimentón y la cebolla picados. Cocinar hasta que los vegetales tomen un tono brillante, removiendo ocasionalmente para evitar que se peguen.
4. **Incorporar el guiso:** agregar el guiso llanero (subreceta, ver página 206), la sal y el cilantro y dejar cocinar de 5 a 10 minutos, o hasta que el bagre esté bien cocido y cubierto por el guiso espeso y aromático.
5. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando del bagre recubierto con el guiso de vegetales.

Aporte nutricional de la porción

202 Calorías (kcal)

15 Proteína (g)

14 Grasas totales (g)

2 Carbohidratos (g)

22 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

196 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Bolitas de pirarucú

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla, caldero, cuchara para revolver, tazón o recipiente redondo, sartén, cuchara para servir.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Filete de pirarucú (pescado blanco)	69 g	63 g	½ pocillo
✓ Sofrito amazónico (subreceta, ver página 238)	13 g	13 g	[1] cucharada
✓ Harina de trigo	13 g	13 g	1 cucharada
✓ Ají dulce	3 g	2 g	½ cucharadita
✓ Cebolla larga, junca o de rama	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca
✓ Aceite vegetal			Para freír

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien la cebolla larga y el ají.
2. **Cocinar el pirarucú:** en una olla con abundante agua a fuego alto, cocinar el pirarucú junto con la cebolla larga y el ají durante 20-30 minutos, o hasta que el pescado esté bien cocido. Retirar del agua y desmechar la carne del pirarucú, luego reservar.
3. **Preparar la mezcla de pirarucú:** en un tazón, combinar la carne de pirarucú desmechada con el sofrito (subreceta, ver página 238), la sal y la harina. Mezclar bien hasta obtener una masa homogénea. Formar bolitas de la mezcla, de acuerdo con el tamaño deseado, y reservar.
4. **Freír las bolitas de pirarucú:** calentar suficiente aceite en un caldero a fuego alto para la fritura. Una vez el aceite esté bien caliente, freír las bolitas de pirarucú hasta que adquieran un color dorado uniforme.
5. **Escurrir y servir:** retirar las bolitas del aceite y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Servir calientes, disfrutando de su textura crujiente y sabor intenso.

Aporte nutricional de la porción

120 Calorías (kcal)

13 Proteína (g)

2 Grasas totales (g)

12 Carbohidratos (g)

29 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

197 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Patarashca de cachama

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **60 g**

Tiempo de preparación: **35 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla o caldera, cuchara, jarra pequeña, pinzas, vaporera.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Posta de cachama (pescado blanco)	71 g	62 g	½ pocillo
✓	Pimentón rojo	11 g	10 g	2 cucharaditas
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	11 g	11 g	2 cucharaditas
✓	Limón	14 g	14 g	2 rodajas
✓	Ají dulce	4 g	2 g	½ cucharadita
✓	Cilantro	2 g	2 g	½ cucharadita
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca
✓	Hojas de bijao			Para envolver

Preparación

1. **Preparar los vegetales, la fruta y las hojas de bijao:** lavar y desinfectar bien todos los vegetales y el limón; así como las hojas de bijao. Picar la cebolla en plumas finas, cortar el ají y el pimentón en tiras delgadas, trocear el cilantro y cortar el limón en rodajas.
2. **Preparar el pescado:** extender las hojas de bijao sobre una superficie plana y colocar el pescado encima. Rellenar el interior del pescado con los vegetales picados y, si queda algún vegetal sobrante, distribuirlo sobre el pescado. Esparcir la sal de manera uniforme sobre el pescado y los vegetales. Envolver el pescado con las hojas, asegurando que quede bien cubierto, y amarrar firmemente para mantener el relleno en su lugar.
3. **Cocinar al vapor:** en una olla con agua caliente a fuego alto, colocar una rejilla o vaporera que permita cocinar el pescado sin sumergirlo en el agua. Colocar el pescado envuelto sobre la rejilla y tapar la olla. Cocinar al vapor durante 20-30 minutos, o hasta que el pescado esté bien cocido.
4. **Servir:** retirar el pescado de la olla con cuidado y desenvolverlo. Servir caliente, disfrutando del pescado tierno y aromático con los vegetales frescos.

Aporte nutricional de la porción

75 Calorías (kcal)

12 Proteína (g)

2 Grasas totales (g)

3 Carbohidratos (g)

27 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

198 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Subreceta

Hogao o guiso

Receta para 700 gramos

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Tomate rojo grande de guiso	400 g	343 g	1½ tazas
✓ Cebolla cabezona blanca o roja	300 g	255 g	1 taza
✓ Cebolla larga, junca o de rama	150 g	100 g	1 pocillo
✓ Aceite achiotado	100 ml	100 ml	⅓ pocillo
✓ Sal	15 g	15 g	2 cucharadas

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** lavar bien todos los vegetales. Pelar y picar finamente las cebollas y el tomate.
2. **Calentar el aceite:** colocar el aceite en una sartén y calentar a fuego medio.
3. **Cocinar las cebollas:** añadir la cebolla larga y la cebolla cabezona (blanca o roja) a la sartén y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas se ablanden y estén transparentes.
4. **Añadir el tomate:** incorporar el tomate picado y mezclar bien. Continuar cocinando a fuego bajo, permitiendo que los ingredientes se integren.
5. **Espesar la salsa:** reducir el fuego al mínimo, agregar la sal y cocinar durante 10 minutos más, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese y adquiera una textura homogénea.
6. **Ajustar y reservar:** probar la salsa, ajustar la sazón si es necesario y reservar para su uso.

Aporte nutricional de la porción en 100 g

157	1	15	7	22	1	839
Calorías (kcal)	Proteína (g)	Grasas totales (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)

Ensaladas crudas

Las ensaladas crudas están compuestas de frutas y/o verduras, sin proceso alguno de cocción, resaltando las características de cada vegetal. Estas ensaladas se sirven frías o a temperatura ambiente y se recomienda su preparación en el momento y con ingredientes frescos.

Ensalada de papaya

Ensalada morada

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Repollo morado	67 g	67 g	½ pocillo
✓ Cebolla cabezona blanca	14 g	13 g	1 cucharada
✓ Tomate rojo grande de guiso	10 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Zumo o jugo de limón	10 ml	10 ml	2 cucharaditas
✓ Cilantro	5 g	4 g	1 cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y la fruta:** lavar y desinfectar bien el limón, el repollo, el tomate, la cebolla y el cilantro.
2. **Organizar los vegetales para la ensalada:** en una tabla, cortar el repollo en julianas finas, evitando cortar el tallo o corazón para que las tiras se mantengan sueltas. Picar el tomate en cubos, y la cebolla y el cilantro finamente para asegurar una buena distribución de sabores.
3. **Mezclar la ensalada:** en un tazón o recipiente grande, combinar todos los vegetales. Añadir el zumo o jugo de limón y la sal, mezclando suavemente para cubrir todos los ingredientes.
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca y disfrutar de su sabor crujiente y refrescante.

Aporte nutricional de la porción

28 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.3 Grasas totales (g)

6 Carbohidratos (g)

42 Calcio (mg)

0.5 Hierro (mg)

204 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

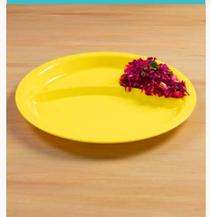
Preescolar



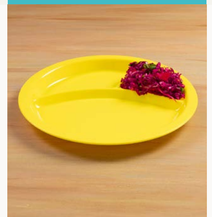
Primaria: primero, segundo y tercero



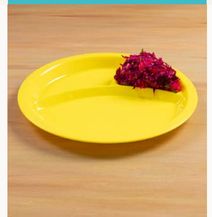
Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Tomate, aguacate, cebolla

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Aguacate	60 g	40 g	4 cucharadas
✓ Tomate rojo grande de guiso	40 g	40 g	3 cucharadas
✓ Cebolla cabezona blanca o roja	30 g	20 g	2 cucharadas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar el tomate, el aguacate y la cebolla.
2. **Cortar los vegetales:** picar el tomate y el aguacate en cubos de tamaño similar para asegurar una mezcla equilibrada. Cortar la cebolla en plumas finas para que se distribuya bien en la ensalada.
3. **Mezclar la ensalada:** en un tazón o recipiente grande, combinar el tomate, la cebolla, el aguacate y la sal. Mezclar suavemente para no deshacer el aguacate y asegurar que todos los ingredientes estén bien integrados.
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca y servir de inmediato para disfrutar de su textura suave y sabor fresco.

Aporte nutricional de la porción

80 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

6 Grasas totales (g)

7 Carbohidratos (g)

11 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

202 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Remolacha, zanahoria, cilantro

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, pelador, rallador, olla a presión u olla convencional, tazón o recipiente redondo, exprimidor, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Remolacha	94 g	73 g	½ pocillo
✓ Zanahoria	15 g	13 g	1 cucharada
✓ Mayonesa casera (subreceta, ver página 108)	4 g	4 g	1 cucharadita
✓ Zumo o jugo de limón	3 ml	3 ml	½ cucharadita
✓ Cilantro	2 g	2 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.3 g	0.3 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y la fruta:** lavar y desinfectar el limón, la zanahoria, el cilantro y la remolacha.
2. **Organizar y cortar los vegetales:** pelar la zanahoria y rallarla finamente. Picar el cilantro en trozos pequeños para que se integre bien en la ensalada. Quitar los extremos de la remolacha para una cocción uniforme.
3. **Cocinar la remolacha:** en una olla a presión o en una olla convencional a fuego alto, agregar suficiente agua para cubrir completamente la remolacha. Cocinar durante 15 minutos en olla a presión o de 30 a 45 minutos en olla convencional, hasta que la remolacha esté suave al pincharla.
4. **Pelar y cortar la remolacha:** retirar la remolacha cocida del agua, dejar enfriar un poco, pelarla y cortarla en cubos de tamaño uniforme.
5. **Servir o mezclar en ensalada:** la remolacha puede servirse sola o combinarse con la mayonesa casera y el jugo de limón para preparar una ensalada fresca y colorida.

Aporte nutricional de la porción

67 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

3 Grasas totales (g)

9 Carbohidratos (g)

18 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

279 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de piña en almíbar

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, pelador, rallador, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Piña	63 g	38 g	3 cucharadas
✓ Repollo blanco	63 g	38 g	3 cucharadas
✓ Agua	31 ml	31 ml	2 cucharadas
✓ Zanahoria	15 g	13 g	1 cucharada
✓ Azúcar blanca	8 g	8 g	½ cucharada

Preparación

1. **Preparar los vegetales y la piña:** lavar y desinfectar bien el repollo, la zanahoria y la piña.
2. **Cortar los vegetales:** cortar el repollo en julianas finas, evitando el tallo o corazón para obtener tiras sueltas y suaves. Pelar la zanahoria y rallarla finamente. Pelar la piña, retirar el centro y cortar en cubos pequeños para facilitar su mezcla en la ensalada.
3. **Cocinar la piña en salsa:** en una olla a fuego medio-alto, colocar la piña cortada junto con el azúcar y el agua. Cocinar, removiendo ocasionalmente, hasta que el líquido se reduzca y adquiera una consistencia espesa de salsa. Retirar del fuego y dejar enfriar.
4. **Mezclar la ensalada:** en un tazón o recipiente grande, añadir el repollo, la zanahoria rallada, los cubos de piña y un poco de la salsa de piña. Mezclar suavemente para integrar todos los ingredientes y cubrirlos ligeramente con la salsa.
5. **Servir:** presentar la ensalada fresca y disfrutar de su mezcla de texturas y sabores.

Aporte nutricional de la porción

65 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.3 Grasas totales (g)

16 Carbohidratos (g)

24 Calcio (mg)

0.5 Hierro (mg)

12 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de lechuga, maíz y manzana

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, licuadora, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Maíz dulce	63 g	25 g	1 cucharada
✓ Manzana	43 g	36 g	1½ cucharada
✓ Lechuga	28 g	28 g	2 cucharadas
✓ Aguacate	25 g	13 g	1 cucharadita
✓ Zumo o jugo de limón	15 ml	15 ml	1 cucharada
✓ Vinagre blanco	3 ml	3 ml	½ cucharadita
✓ Aceite vegetal	3 ml	3 ml	½ cucharadita
✓ Cilantro	2 g	1 g	3 pizcas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y las frutas:** lavar y desinfectar bien el limón, el aguacate, la lechuga, la manzana, el maíz dulce y el cilantro.
2. **Organizar y cortar los ingredientes:** deshojar la lechuga y cortarla en tiras gruesas. Quitar el corazón de la manzana y cortarla en rodajas finas o en cubos, según se prefiera. Desgranar el maíz dulce para usar los granos frescos.
3. **Cocinar el maíz:** en una olla o caldero a fuego alto, cubrir el maíz dulce desgranado con agua y cocinar durante 5-10 minutos, o hasta que esté tierno. Escurrir y dejar enfriar.
4. **Preparar la vinagreta de aguacate:** despulpar el aguacate y colocarlo en una licuadora. Añadir el vinagre, el zumo o jugo de limón, la sal, el cilantro troceado y el aceite. Licuar hasta obtener una vinagreta espesa y homogénea.
5. **Ensamblar la ensalada:** en un tazón o recipiente grande, combinar la lechuga, la manzana y el maíz dulce cocido. Añadir la vinagreta de aguacate y mezclar suavemente hasta que todos los ingredientes queden bien cubiertos.
6. **Servir:** presentar la ensalada fresca y disfrutar de su sabor cremoso y refrescante.

Aporte nutricional de la porción

97 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

5 Grasas totales (g)

13 Carbohidratos (g)

11 Calcio (mg)

0.5 Hierro (mg)

202 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de repollo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, rallador, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Repollo blanco	60 g	53 g	½ pocillo
✓ Zanahoria	50 g	45 g	3 cucharadas
✓ Cilantro	5 g	5 g	1 cucharadita
✓ Zumo o jugo de limón	5 ml	5 ml	1 cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien la zanahoria, el repollo y el cilantro. Pelar y rallar la zanahoria en tiras finas. Cortar el repollo en julianas finas para lograr una textura suave y cortar el cilantro finamente.
2. **Combinar los ingredientes:** en un tazón grande, añadir el repollo, la zanahoria, el cilantro, la sal y el zumo o jugo de limón.
3. **Mezclar y servir:** remover suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y cubiertos de limón. Servir de inmediato para disfrutar de la frescura y el toque cítrico de la ensalada.

Aporte nutricional de la porción

35 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.3 Grasas totales (g)

8 Carbohidratos (g)

43 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

221 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Picadillo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, exprimidor, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Pepino	50 g	50 g	½ pocillo
✓ Tomate rojo grande de guiso	38 g	38 g	2 cucharadas
✓ Cebolla cabezona blanca o roja	10 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Cilantro	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Zumo o jugo de limón	4 ml	4 ml	1 cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y la fruta:** lavar y desinfectar bien el limón, el pepino, el tomate, la cebolla y el cilantro.
2. **Cortar los ingredientes:** picar el pepino y el tomate en cubos uniformes para una mezcla equilibrada. Cortar la cebolla y el cilantro finamente para que se distribuyan bien en la ensalada.
3. **Mezclar la ensalada:** en un tazón grande, combinar todos los vegetales. Añadir la sal y el zumo o jugo de limón, y mezclar suavemente hasta que los sabores se integren de manera uniforme.
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca y disfrutar de su sabor refrescante y cítrico.

Aporte nutricional de la porción

20 Calorías (kcal)
1 Proteína (g)
0.2 Grasas totales (g)
4 Carbohidratos (g)
14 Calcio (mg)
0.4 Hierro (mg)
199 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Tomate, cebolla, cilantro y limón

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, exprimidor, cuchara para revolver.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	44 g	44 g	3 cucharadas
✓	Tomate rojo grande guiso	38 g	38 g	2 cucharadas
✓	Cilantro	6 g	6 g	1 cucharadita
✓	Zumo o jugo de limón	4 ml	4 ml	1 cucharadita
✓	Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y la fruta:** lavar y desinfectar bien el limón, la cebolla, el tomate y el cilantro.
2. **Cortar los ingredientes:** picar la cebolla y el cilantro finamente para lograr una buena distribución en la mezcla. Cortar el tomate en cubos pequeños para dar textura a la ensalada.
3. **Mezclar la ensalada:** en un tazón grande, combinar la cebolla, el tomate y el cilantro. Agregar el zumo o jugo de limón y la sal, y mezclar suavemente hasta integrar todos los sabores.
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca para disfrutar de su sabor ligero y cítrico.

Aporte nutricional de la porción

27 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.2 Grasas totales (g)

6 Carbohidratos (g)

17 Calcio (mg)

0.4 Hierro (mg)

84 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Mango, aguacate, cebolla

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, exprimidor, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Mango	52 g	32 g	2 cucharadas
✓ Aguacate	35 g	13 g	1 cucharada
✓ Cebolla cabezona blanca o roja	11 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Zumo o jugo de limón	6 ml	6 ml	1 cucharadita
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y frutas:** lavar y desinfectar bien el mango, la cebolla, el aguacate y el limón.
2. **Cortar los ingredientes:** pelar el mango, retirar la semilla y cortarlo en cubos. Picar la cebolla finamente para una mejor distribución de sabor. Pelar el aguacate, retirar la semilla y cortarlo en cubos de tamaño similar al mango para lograr una mezcla equilibrada.
3. **Mezclar la ensalada:** en un tazón grande, combinar el mango, la cebolla y el aguacate. Agregar el zumo de limón y la sal, y mezclar suavemente para integrar todos los sabores sin deshacer el aguacate
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca para disfrutar de la combinación de sabores dulces y cítricos junto con la suavidad del aguacate.

Aporte nutricional de la porción

79 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

4 Grasas totales (g)

13 Carbohidratos (g)

12 Calcio (mg)

0.3 Hierro (mg)

81 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de repollo, zanahoria y pasas

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, rallador, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Repollo blanco	71 g	54 g	½ pocillo
✓ Mayonesa casera (subreceta, ver página 108)	17 g	17 g	1 cucharada
✓ Zanahoria	14 g	11 g	1 cucharada
✓ Uvas pasas	14 g	14 g	1 cucharada
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien el repollo y la zanahoria.
2. **Cortar los vegetales:** cortar el repollo en julianas finas para obtener tiras sueltas y uniformes. Pelar la zanahoria y rallarla finamente para que se integre bien en la mezcla.
3. **Mezclar la ensalada:** en un tazón o recipiente grande, combinar el repollo, la zanahoria y las uvas pasas. Añadir la mayonesa casera (subreceta, ver página 108) y la sal, y mezclar suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos con la salsa.
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca, disfrutando de su combinación de texturas crujientes y el toque dulce de las uvas pasas.

Aporte nutricional de la porción

126 Calorías (kcal)
1 Proteína (g)
12 Grasas totales (g)
4 Carbohidratos (g)
31 Calcio (mg)
0.5 Hierro (mg)
176 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de papaya

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, exprimidor, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Papaya	115 g	87 g	1 pocillo
✓ Ají dulce	8 g	4 g	1 cucharadita
✓ Zumo o jugo de limón	6 ml	6 ml	1 cucharadita
✓ Cilantro	5 g	4 g	1 cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y frutas:** lavar y desinfectar la papaya, el ají dulce, el cilantro y el limón.
2. **Cortar los ingredientes:** pelar la papaya, retirar las semillas y cortarla en julianas finas para una textura crujiente. Desvenar el ají dulce y cortarlo también en julianas. Picar el cilantro finamente para distribuir su sabor en toda la mezcla.
3. **Mezclar la ensalada:** en un tazón o recipiente grande, combinar la papaya, el ají dulce y el cilantro. Agregar el zumo de limón y la sal, mezclando suavemente para integrar todos los sabores.
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca y disfrutar de su combinación de sabores dulces y cítricos.

Aporte nutricional de la porción

38 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.1 Grasas totales (g)

10 Carbohidratos (g)

26 Calcio (mg)

0.2 Hierro (mg)

198 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de maíz dulce, palmito y aguacate

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Aguacate	38 g	30 g	2 cucharadas
✓ Maíz dulce	33 g	29 g	2 cucharadas
✓ Palmito	32 g	32 g	2 cucharadas
✓ Zumo o jugo de limón	13 ml	13 ml	1 cucharada
✓ Cilantro cimarrón	1 g	1 g	3 pizcas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y la fruta:** lavar y desinfectar bien el limón, el maíz, el palmito, el aguacate y el cilantro.
2. **Cocinar el maíz y cortar los ingredientes:** desgranar el maíz y cocinarlo en agua caliente durante 10 minutos o hasta que esté tierno. Escurrir y dejar enfriar. Cortar el palmito en rodajas y el aguacate en cubos de tamaño uniforme para una mezcla equilibrada.
3. **Mezclar la ensalada:** en un tazón grande, agregar el maíz dulce, el palmito, el aguacate, la sal, el zumo de limón y el cilantro. Mezclar suavemente para integrar todos los ingredientes sin deshacer el aguacate.
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca y disfrutar de su combinación de sabores y texturas suaves y crujientes.

Aporte nutricional de la porción

85 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

5 Grasas totales (g)

10 Carbohidratos (g)

23 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

213 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de mango, ají dulce y cebolla

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo o tazón, exprimidor, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Mango	128 g	76 g	1 pocillo
✓ Cebolla cabezona blanca o roja	21 g	20 g	2 cucharadas
✓ Zumo o jugo de limón	12 ml	12 ml	1 cucharada
✓ Ají dulce	8 g	7 g	½ cucharada
✓ Cilantro	2 g	2 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y frutas:** lavar y desinfectar bien el mango, el ají, el cilantro y la cebolla.
2. **Cortar los ingredientes:** pelar el mango, retirar la semilla y cortarlo en cubos uniformes. Cortar el ají, retirar las semillas y picarlo en cuadritos pequeños. Picar la cebolla finamente para una buena distribución de sabor en la mezcla.
3. **Mezclar la ensalada:** en un tazón grande, combinar el cilantro, el mango, el ají y la cebolla. Añadir el zumo de limón y la sal, y mezclar suavemente hasta integrar todos los sabores.
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca y disfrutar de su sabor dulce.

Aporte nutricional de la porción

63 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.3 Grasas totales (g)

16 Carbohidratos (g)

16 Calcio (mg)

0.2 Hierro (mg)

81 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de arazá, piña y marañón

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Piña	75 g	50 g	½ pocillo
✓ Pulpa de arazá	25 g	25 g	2 cucharadas
✓ Marañón	13 g	13 g	1 cucharada
✓ Cilantro	2 g	2 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y frutas:** lavar y desinfectar bien la piña, el arazá, el ají y el cilantro.
2. **Cortar los ingredientes:** pelar la piña y cortarla en cubos. Despulpar el arazá y reservar su pulpa. Desvenar el ají y picarlo en cuadritos pequeños para distribuir su sabor en la mezcla. Picar el cilantro finamente.
3. **Mezclar la ensalada:** en un tazón grande, combinar la piña, el arazá, el cilantro, los marañones y la sal. Mezclar suavemente para que los sabores se integren.
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca y disfrutar de la combinación exótica de sabores tropicales y frescos.

Aporte nutricional de la porción

182 Calorías (kcal)

5 Proteína (g)

12 Grasas totales (g)

15 Carbohidratos (g)

27 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

209 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de ají dulce

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, exprimidor, cuchara para revolver.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	47 g	43 g	3 cucharadas
✓	Ají dulce	33 g	27 g	2 cucharadas
✓	Pimentón rojo	17 g	13 g	1 cucharada
✓	Zumo o jugo de limón	12 ml	12 ml	1 cucharada
✓	Cilantro	10 g	10 g	2 cucharaditas
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien el ají, el pimentón, la cebolla y el cilantro.
2. **Cortar los ingredientes:** desvenar el ají y el pimentón y cortarlos en julianas finas. Cortar la cebolla también en julianas para una textura uniforme en la mezcla. Cortar el cilantro finamente.
3. **Mezclar la ensalada:** En un tazón grande, combinar el ají, el pimentón y la cebolla. Añadir el zumo de limón y la sal, y mezclar suavemente hasta que los sabores se integren.
4. **Servir:** presentar la ensalada fresca para disfrutar de su sabor ligero y crujiente.

Aporte nutricional de la porción

28 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

0.4 Grasas totales (g)

6 Carbohidratos (g)

54 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

200 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Subreceta

Mayonesa casera

Receta para 250 gramos

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Aceite vegetal	200 ml	200 ml	1 taza
✓	Huevo	50 g	50 g	1 unidad
✓	Zumo o jugo de limón	15 ml	15 ml	1 cucharada
✓	Sal	1 g	1 g	3 pizcas

Preparación

1. **Batir los huevos:** colocar los huevos en la licuadora y batir a velocidad media durante unos segundos, hasta que comiencen a espumar. Evitar batir en exceso en este paso.
2. **Añadir el aceite:** agregar el aceite poco a poco en forma de chorrito delgado o hilo, sin dejar de batir. Continuar añadiendo el aceite hasta que se forme la mayonesa. Si la licuadora tiene un pequeño orificio en la tapa, verter el aceite por allí para evitar destapar el vaso.
3. **Agregar el zumo o jugo de limón:** una vez incorporado todo el aceite, añadir el zumo o jugo de limón. Observar cómo la mayonesa comienza a tomar consistencia rápidamente.
4. **Sazonar y reservar:** agregar sal, mezclar bien, y reservar la mayonesa en un frasco de vidrio. Guardar en refrigeración.

Aporte nutricional de la porción en 100 g

738.5	2.5	82	0.8	10.3	0.3	180.3
Calorías (kcal)	Proteína (g)	Grasas totales (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)



Ensalada de chontaduro, cebolla y ají

Verduras cocidas

Las verduras o ensaladas cocidas consisten en una mezcla de vegetales de diversos tipos que han sido sometidos a cocción. Estas preparaciones también pueden incluir frutas y sazonadores crudos que se cocinan ligeramente, con el objetivo de preservar nutrientes y mejorar la textura y el sabor. Se recomienda servirlas calientes o a temperatura ambiente.

Zanahorias glaseadas

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	125 ml	125 ml	½ taza
✓ Zanahoria	100 g	85 g	½ pocillo
✓ Panela	15 g	15 g	1 cucharada

Preparación

1. **Preparar la zanahoria:** lavar y desinfectar bien la zanahoria. Pelar, quitar los extremos y cortar en bastones de aproximadamente 3 cm de largo para obtener una cocción uniforme.
2. **Cocinar la zanahoria:** en una olla con agua hirviendo, cocinar los bastones de zanahoria durante 10 minutos, o hasta que estén blandos, pero mantengan su firmeza. Escurrir y reservar.
3. **Preparar la reducción de panela:** en una olla o caldero, añadir la panela y la mitad de agua. Cocinar a fuego medio-alto, removiendo ocasionalmente, hasta que la mezcla se reduzca y comience a espesar, formando una salsa.
4. **Incorporar las zanahorias:** añadir los bastones de zanahoria a la salsa de panela y mezclar bien hasta que queden completamente cubiertos.
5. **Espesar la salsa:** continuar cocinando hasta que la salsa espese y cubra uniformemente las zanahorias.
6. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de las zanahorias cubiertas con la dulce y espesa salsa de panela.

Aporte nutricional de la porción

63 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.1 Grasas totales (g)

16 Carbohidratos (g)

26 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

22 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Tortitas de brócoli y coliflor

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara, espumadera, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Coliflor	28 g	23 g	2 cucharadas
✓ Brócoli	22 g	15 g	1 cucharada
✓ Harina de trigo	31 g	31 g	2 cucharadas
✓ Leche de vaca entera	19 ml	19 ml	1½ cucharada
✓ Aceite vegetal	13 ml	13 ml	1 cucharada
✓ Huevo	6 g	6 g	1 cucharada
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien el brócoli y la coliflor. Retirar el tallo grueso y cortar en ramilletes pequeños.
2. **Cocinar los vegetales:** en una olla con abundante agua hirviendo, añadir el brócoli y la coliflor. Dejar hervir durante 10-15 minutos, o hasta que estén blandos pero firmes. Escurrir y dejar enfriar ligeramente.
3. **Preparar la mezcla de rebozado:** en un tazón, combinar la harina, el huevo, la leche y la sal. Mezclar bien hasta obtener una masa homogénea y sin grumos.
4. **Incorporar los vegetales:** añadir el brócoli y la coliflor troceados a la masa, mezclando cuidadosamente hasta que todos los ramilletes estén bien cubiertos por el rebozado.
5. **Freír las porciones:** calentar aceite a temperatura media-alta en una sartén. Tomar porciones de la mezcla con una cuchara y freírlas en el aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes.
6. **Escurrir y servir:** retirar las porciones fritas y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Servir calientes y disfrutar de su textura crujiente y sabor suave.

Aporte nutricional de la porción

159 Calorías (kcal)

6 Proteína (g)

3 Grasas totales (g)

28 Carbohidratos (g)

39 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

99 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria

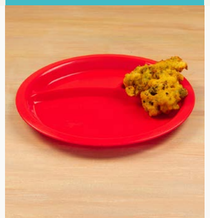


Media y ciclo complementario



Complemento jornada mañana y jornada tarde

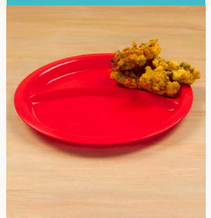
Preescolar



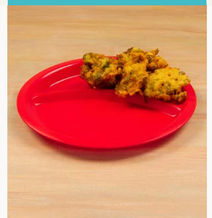
Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Ensalada sofrita de calabacín

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, sartén o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	*Zucchini* o calabacín verde o amarillo	39 g	33 g	2½ cucharadas
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	33 g	28 g	2 cucharadas
✓	Tomate rojo grande de guiso	33 g	28 g	2 cucharadas
✓	Pimentón rojo	17 g	11 g	2 cucharaditas
✓	Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien el calabacín o zucchini, el pimentón, el tomate y la cebolla.
2. **Cortar los ingredientes:** cortar el calabacín en medias lunas para una cocción rápida y uniforme. Cortar el pimentón en julianas y el tomate en cuadritos. Picar la cebolla finamente para que se integre bien en el guiso.
3. **Calentar el aceite:** en una sartén o caldero a fuego medio-alto, añadir el aceite y dejar que se caliente.
4. **Preparar el guiso:** incorporar el tomate, la cebolla y el pimentón en la sartén caliente. Cocinar, removiendo ocasionalmente, hasta que los ingredientes se deshagan ligeramente y formen un guiso espeso.
5. **Cocinar los calabacines:** añadir las medias lunas de calabacín al guiso junto con la sal. Cocinar hasta que los calabacines estén blandos y bien cubiertos por la salsa.
6. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de los calabacines suaves y cubiertos de guiso aromático.

Aporte nutricional de la porción

41 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

2 Grasas totales (g)

5 Carbohidratos (g)

15 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

220 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Puré de ahuyama

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, procesador o pisa puré, cuchara para revolver, olla o caldero.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Ahuyama, zapallo o calabaza	92 g	50 g	½ pocillo
✓ Zanahoria	17 g	17 g	1 cucharada
✓ Cebolla cabezona blanca	12 g	12 g	1 cucharada
✓ Queso fresco	8 g	8 g	2 cucharaditas
✓ Margarina	5 g	5 g	1 cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien la ahuyama y la zanahoria. Pelarlas y cortarlas en trozos pequeños para facilitar una cocción rápida y uniforme.
2. **Cocinar los vegetales:** en una olla o caldero, hervir agua. Una vez que el agua esté lista, añadir los trozos de ahuyama y de zanahoria; cocinar hasta que estén blandos.
3. **Procesar el puré:** escurrir los vegetales cocidos y, mientras aún están calientes, colocarlos en un tazón. Añadir la margarina, la sal y el queso fresco, y procesar o aplastar con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea.
4. **Integrar y servir:** continuar aplastando e integrando hasta formar un puré suave y cremoso. Servir caliente para disfrutar de su textura y sabor reconfortante.

Aporte nutricional de la porción

98 Calorías (kcal)

3 Proteína (g)

7 Grasas totales (g)

7 Carbohidratos (g)

90 Calcio (mg)

0.5 Hierro (mg)

153 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de habichuela, zanahoria y maíz

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, exprimidor, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Habichuela	32 g	26 g	2 cucharadas
✓	Mayonesa de aguacate (subreceta, ver página 140)	30 g	25 g	2 cucharadas
✓	Maíz dulce	32 g	12 g	2 cucharaditas
✓	Zanahoria	19 g	16 g	1 cucharada

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien la zanahoria, el maíz y las habichuelas.
2. **Pelar y cortar:** pelar la zanahoria, quitarle los extremos y cortarla en rodajas o trozos pequeños. Pelar el maíz y desgranarlo. Cortar las habichuelas en pedazos de aproximadamente un centímetro.
3. **Cocinar los vegetales:** en una olla con agua hirviendo, añadir las habichuelas, el maíz y la zanahoria. Cocinar durante 10 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir y dejar enfriar ligeramente.
4. **Mezclar y servir:** en un tazón grande, combinar los vegetales cocidos. Añadir la mayonesa de aguacate (subreceta, ver página 140) y mezclar suavemente hasta que los ingredientes estén bien cubiertos.
5. **Servir:** presentar la ensalada de vegetales fresca y disfrutar de su textura y sabor suave.

Aporte nutricional de la porción

67 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

4 Grasas totales (g)

8 Carbohidratos (g)

18 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

205 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Maicitos, tomate y aguacate

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Maíz dulce	67 g	39 g	2½ cucharadas
✓	Tomate rojo grande de guiso	44 g	43 g	3 cucharadas
✓	Aguacate	24 g	17 g	1 cucharada
✓	Cilantro	2 g	2 g	½ cucharada
✓	Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales, el maíz y el aguacate:** lavar y desinfectar bien el maíz, el tomate, el cilantro y el aguacate. Desgranar el maíz, cortar el tomate y el aguacate en cubos y picar finamente el cilantro.
2. **Sofreír el maíz y el tomate:** calentar el aceite en una olla o caldero a fuego alto. Una vez caliente, añadir la sal, el maíz y el tomate, y sofreír durante 5-10 minutos, o hasta que estén bien cocidos y el tomate haya soltado su jugo.
3. **Enfriar y reservar:** retirar del fuego, dejar que el sofrito de maíz y tomate se enfríe ligeramente y reservar.
4. **Mezclar la ensalada:** en un tazón grande, combinar el aguacate picado en cubos, el sofrito de maíz y tomate, y el cilantro picado. Mezclar suavemente para integrar todos los ingredientes.
5. **Servir:** presentar la ensalada fresca, disfrutando de la combinación de sabores y texturas.

Aporte nutricional de la porción

70 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

3 Grasas totales (g)

11 Carbohidratos (g)

7 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

206 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Cidra o guatila salteada

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	**Cidra, guatila o yota**	82 g	55 g	½ pocillo
✓	**Hogao o guiso** (subreceta, ver página 76)	33 g	33 g	2 cucharadas
✓	**Margarina**	6 g	6 g	1 cucharadita
✓	**Sal**	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar la cidra:** lavar y desinfectar la cidra. Pelarla y cortarla en julianas finas para facilitar la cocción. Alistar el hogao o guiso (subreceta, ver página 76), previamente preparado.
2. **Calentar la margarina:** en una olla o caldero a fuego alto, añadir la margarina y dejar que se derrita.
3. **Cocinar la cidra:** una vez caliente la margarina, agregar la cidra y la sal. Cocinar, removiendo ocasionalmente, hasta que la cidra esté transparente.
4. **Incorporar el hogao o guiso:** añadir el hogao o guiso a la olla con la cidra y cocinar por 5 minutos adicionales para que los sabores se integren.
5. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de la cidra con el sabor del hogao o guiso.

Aporte nutricional de la porción

70 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

5 Grasas totales (g)

7 Carbohidratos (g)

41 Calcio (mg)

0.4 Hierro (mg)

198 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Boronía

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, pisa puré, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Berenjena	77 g	53 g	½ pocillo
✓ Plátano dulce suave, maduro o amarillo	32 g	23 g	2 cucharadas
✓ Queso costeño	11 g	11 g	1 cucharada
✓ Pimentón rojo	5 g	4 g	1 cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y el plátano:** lavar y desinfectar la berenjena, el plátano y el pimentón.
2. **Rostizar y desamargar la berenjena:** rostizar la berenjena y el pimentón directamente sobre el fuego o en el horno hasta que esté suave y la piel se desprenda fácilmente. Pelar la berenjena y espolvorear sal para desamargarla, dejando reposar hasta que suelte el exceso de agua.
3. **Cocinar el plátano:** pelar el plátano y cortarlo en trozos medianos. En una olla o caldero a fuego alto, agregar los trozos de plátano y cubrir con agua. Cocinar durante 10 minutos o hasta que estén blandos. Escurrir y reservar.
4. **Formar la mezcla:** en un tazón o recipiente grande, combinar la berenjena desamargada, el pimentón, el plátano cocido y el queso costeño. Agregar la sal y machacar con un tenedor o utilizar un procesador de alimentos hasta obtener una masa homogénea.
5. **Servir:** presentar la mezcla como acompañamiento o plato principal, disfrutando de la textura suave y el sabor combinado del plátano, la berenjena y el queso costeño.

Aporte nutricional de la porción

89	Calorías (kcal)
4	Proteína (g)
4	Grasas totales (g)
12	Carbohidratos (g)
93	Calcio (mg)
0.4	Hierro (mg)
168	Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de payaso

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, pelador, olla o caldero, olla pitadora, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Remolacha	74 g	64 g	½ pocillo
✓ Papa tipo cerosa	15 g	12 g	2 cucharaditas
✓ Zanahoria	14 g	11 g	2 cucharaditas
✓ Mayonesa casera (subreceta, ver página 108)	10 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y los tubérculos:** lavar y desinfectar bien la remolacha, la zanahoria y la papa.
2. **Cortar los ingredientes:** quitar los extremos de la remolacha. Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas. Pelar la papa y cortarla también en rodajas de tamaño similar para una cocción uniforme.
3. **Cocinar la remolacha:** en una olla a presión a fuego medio-alto, añadir las remolachas y cubrir con agua. Cocinar durante 15-20 minutos o hasta que estén blandas. Escurrir y reservar.
4. **Cocinar la papa y la zanahoria:** en una olla o caldero a fuego alto, colocar las rodajas de papa y zanahoria. Cubrir con agua y cocinar por 15-20 minutos, o hasta que estén blandas. Escurrir y reservar.
5. **Mezclar la ensalada:** en un tazón grande, combinar la remolacha, la zanahoria, la papa, la sal y la mayonesa (subreceta, ver página 108). Mezclar suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos con la salsa.
6. **Servir:** presentar la ensalada fresca, disfrutando de su sabor suave y cremoso.

Aporte nutricional de la porción

115 Calorías (kcal)
1 Proteína (g)
8 Grasas totales (g)
10 Carbohidratos (g)
15 Calcio (mg)
1 Hierro (mg)
189 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Nabo, cebolla y hierbabuena

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Cubios o nabos	79 g	74 g	½ pocillo
✓	Cebolla cabezona roja	24 g	21 g	1½ cucharadas
✓	Hierbabuena	5 g	4 g	1 cucharadita
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales, los tubérculos y las hierbas aromáticas:** lavar y desinfectar bien los nabos, la cebolla y la hierbabuena.
2. **Cortar los ingredientes:** picar la cebolla en plumas finas y la hierbabuena finamente para que se integren bien en el plato.
3. **Cocinar los nabos:** en una olla o caldero a fuego alto, hervir suficiente agua para cubrir los nabos. Cocinar durante 15-20 minutos o hasta que estén blandos. Escurrir, dejar enfriar ligeramente y cortar en cubos. Reservar.
4. **Saltear los ingredientes:** en un caldero u olla a fuego medio-alto, añadir los nabos en cubos junto con la cebolla, la hierbabuena y la sal. Cocinar por 5 minutos, removiendo ocasionalmente para que los sabores se mezclen bien.
5. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de la frescura de la hierbabuena combinada con la suavidad de los nabos cocidos.

Aporte nutricional de la porción

53 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

0.1 Grasas totales (g)

12 Carbohidratos (g)

17 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

196 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Vegetales salteados en leche de coco

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, jarra pequeña, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Pimentón rojo	30 g	20 g	2 cucharadas
✓ Cebolla cabezona blanca o roja	30 g	26 g	2 cucharadas
✓ Zanahoria	24 g	20 g	2 cucharadas
✓ Leche de coco **natural** (subreceta, página 300)	20 ml	20 ml	1½ cucharadas
✓ Cebolla larga, junca o de rama	16 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Ají dulce	6 g	4 g	1 cucharadita
✓ Aceite vegetal	5 ml	5 ml	1 cucharadita
✓ Cilantro	2 g	2 g	½ cucharadita
✓ Fécula de maíz	1 g	1 g	3 pizcas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien el cilantro, el ají, el pimentón, la zanahoria, la cebolla y la cebolla de rama.
2. **Cortar los ingredientes:** desvenar el ají y el pimentón y cortarlos en julianas finas. Pelar la zanahoria y cortarla en julianas también. Cortar la cebolla en julianas y la cebolla de rama finamente para una integración uniforme. Picar el cilantro finamente.
3. **Saltear los vegetales:** en un caldero o sartén a fuego medio-alto, verter el aceite y calentar. Añadir todos los vegetales y la sal, saltear durante 5-10 minutos o hasta que estén ligeramente dorados y tiernos.
4. **Agregar la leche de coco y espesar:** disolver la fécula de maíz en un poco de agua y añadirla a la sartén junto con la leche de coco (subreceta, ver página 300). Cocinar, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese y se forme una salsa cremosa que cubra todos los vegetales.
5. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de los vegetales en una salsa suave y cremosa de coco.

Aporte nutricional de la porción

123 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

10 Grasas totales (g)

9 Carbohidratos (g)

26 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

208 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Habichuela guisada

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Habichuela	60 g	57 g	½ pocillo
✓	Guiso llanero (subreceta, ver página 206)	38 g	38 g	2 cucharadas
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar las habichuelas:** lavar y desinfectar bien las habichuelas. Quitar las puntas y cortar en trozos de tamaño uniforme.
2. **Cocinar las habichuelas:** en una olla o caldero a fuego alto, hervir abundante agua. Añadir las habichuelas y cocinar durante 10 minutos o hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar.
3. **Guisar:** en una olla o caldero a fuego medio-alto, añadir el guiso llanero (subreceta, ver página 206) y calentar hasta que empiece a desprender su aroma. Agregar las habichuelas cocidas y la sal y mezclar, dejando que se guisen durante 5 minutos para que absorban el sabor.
4. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de las habichuelas guisadas con el guiso aromático.

Aporte nutricional de la porción

31 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.1 Grasas totales (g)

7 Carbohidratos (g)

29 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

200 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Tomate, pimentón y cebolla larga

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Tomate rojo grande de guiso	87 g	80 g	½ pocillo
✓	Pimentón rojo	30 g	24 g	2 cucharadas
✓	Cebolla larga, junca o de rama	7 g	7 g	1½ cucharadas
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien el tomate, la cebolla larga y el pimentón.
2. **Cortar los ingredientes:** cortar el tomate en gajos. Picar la cebolla larga finamente y desvenar el pimentón, cortándolo en cuadritos.
3. **Saltear los vegetales:** en una olla o caldero a fuego alto, añadir el aceite y calentar. Agregar los vegetales picados junto con la sal. Saltear, removiendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos y ligeramente dorados.
4. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de los vegetales salteados y llenos de sabor.

Aporte nutricional de la porción

26 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.3 Grasas totales (g)

6 Carbohidratos (g)

11 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

203 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de chontaduro, cebolla y ají

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **35 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla a presión, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Chontaduro	83 g	67 g	½ pocillo
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	12 g	10 g	2 cucharaditas
✓	Zumo o jugo de limón	8 ml	8 ml	½ cucharada
✓	Ají dulce	4 g	3 g	½ cucharadita
✓	Cilantro	3 g	3 g	½ cucharadita
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y la fruta:** lavar y desinfectar bien la cebolla, el ají, el cilantro y el chontaduro.
2. **Cortar los ingredientes:** picar la cebolla en plumas finas. Desvenar el ají y cortarlo en julianas. Picar el cilantro finamente para que se integre bien en la mezcla.
3. **Cocinar el chontaduro:** en una olla a presión y con suficiente agua, cocinar el chontaduro durante 15 minutos, o en una olla convencional durante 30 minutos, hasta que esté blando. Verificar la cocción insertando un cuchillo o tenedor; debe entrar con facilidad. Retirar, dejar enfriar, pelar y cortar en cascos.
4. **Mezclar la ensalada:** en un tazón, combinar el chontaduro en cascos con el ají, la cebolla, el cilantro, el zumo o jugo de limón y la sal. Mezclar suavemente para integrar todos los sabores.
5. **Servir:** presentar la ensalada de chontaduro fresca y disfrutar de su combinación de sabores tropicales y refrescantes.

Aporte nutricional de la porción

132 Calorías (kcal)

3 Proteína (g)

3 Grasas totales (g)

27 Carbohidratos (g)

23 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

195 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Moqueca de palmito y plátano maduro

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **90 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Plátano dulce suave, maduro o amarillo	69 g	45 g	½ pocillo
✓	Palmitos	34 g	34 g	2 cucharadas
✓	Sofrito amazónico (subreceta, ver página 238)	13 g	13 g	1 cucharada
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales y plátanos:** lavar y desinfectar bien el plátano y el palmito.
2. **Cortar los ingredientes:** pelar el plátano y cortarlo en trozos medianos. Picar el palmito en rodajas.
3. **Cocinar el plátano:** en una olla o caldero con abundante agua a fuego alto, hervir los trozos de plátano hasta que estén blandos. Verificar la cocción clavando un tenedor o cuchillo; debe entrar con facilidad. Escurrir y reservar.
4. **Incorporar el sofrito:** en otra olla o caldero a fuego medio-alto, calentar el sofrito amazónico (subreceta, ver página 238) hasta que desprenda su aroma. Añadir el plátano cocido, las rodajas de palmito y la sal, mezclando bien hasta que todo esté cubierto por el sofrito.
5. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando del sabor suave del plátano y el palmito con el sofrito aromático.

Aporte nutricional de la porción

83 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

1 Grasas totales (g)

21 Carbohidratos (g)

29 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

225 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Subreceta

Mayonesa de aguacate

Receta para 200 gramos

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Aguacate	200 g	160 g	1 unidad mediana
✓	Zumo o jugo de limón	15 ml	15 ml	1 cucharada
✓	Vinagre blanco	5 ml	5 ml	1 cucharadita
✓	Sal	3 g	3 g	½ cucharadita
✓	Cilantro	5 g	5 g	1 cucharada
✓	Aceite vegetal	5 ml	5 ml	1 cucharadita

Preparación

1. **Procesar los ingredientes:** en una licuadora, colocar la pulpa del aguacate, el jugo de limón, el vinagre, el cilantro y el aceite.
2. **Licuar hasta obtener una pasta homogénea:** procesar o licuar a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave, sin grumos o trozos grandes.
3. **Sazonar y almacenar:** agregar la sal, mezclar bien y almacenar la salsa en un frasco o recipiente cerrado hasta su uso.

Aporte nutricional de la porción en 100 g

154	2	15	7	12	1	590
Calorías (kcal)	Proteína (g)	Grasas totales (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)



Casabe

Raíces, tubérculos y plátanos

Son un grupo de ingredientes cuyo componente principal son los almidones. Entre las raíces podemos encontrar ingredientes como el ñame, la arracacha y la yuca; dentro de los tubérculos encontramos una gran variedad, como la papa, la batata, el olluco, la ibia, entre otros; y finalmente, dentro de los plátanos o musáceas encontramos diferentes variedades como el plátano hartón, el topocho, el guineo, entre otros.

Marranita de plátano maduro con bocadillo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **135 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, rallador, cuchara para revolver, espumadera, pisa puré, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Plátano dulce, maduro o amarillo	85 g	75 g	½ pocillo
✓	Bocadillo	30 g	30 g	1 tajada mediana
✓	Queso mozarela	24 g	24 g	2 cucharadas
✓	Margarina	7 g	7 g	2 cucharaditas
✓	Agua	15 ml	15 ml	1 cucharada
✓	Aceite vegetal			Para fritura

Preparación

1. **Preparar los ingredientes:** lavar y desinfectar bien los plátanos.
2. **Cocinar los plátanos:** pelar los plátanos y cortarlos en trozos medianos. Colocarlos en una olla o caldero y cubrir con agua. Llevar a hervir a fuego alto durante 15-20 minutos o hasta que los plátanos estén blandos.
3. **Hacer el puré de plátano:** escurrir los plátanos y transferirlos a un tazón. Triturar hasta obtener un puré suave y añadir la margarina. Rallar el queso mozarela y mezclarlo con el puré de plátano y la margarina hasta formar una masa uniforme.
4. **Formar las bolitas:** con la masa, formar bolitas del tamaño deseado para la porción y dejarlas reposar unos minutos.
5. **Bocadillo:** cortar el bocadillo en trozos. En una olla o caldero a fuego medio-alto, cocinar el bocadillo con el agua, removiendo constantemente, hasta que espese y tenga consistencia de salsa.
6. **Freír las bolitas:** calentar aceite en una sartén y freír las bolitas de plátano hasta que estén doradas y crujientes. Retirar y escurrir sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
7. **Servir:** colocar las marranitas en un plato y servir con el bocadillo por encima. Disfrutar de la combinación de sabores dulces y salados.

Aporte nutricional de la porción

391 Calorías (kcal)

6 Proteína (g)

26 Grasas totales (g)

37 Carbohidratos (g)

135 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

94 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arepas de plátano verde y queso

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **135 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, rallador, cuchara para revolver, espumadera, pisa puré, plancha o sartén, gramera.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Plátano verde harinoso	123 g	88 g	1 pocillo
✓	Leche de vaca entera	38 g	38 g	2 cucharadas
✓	Harina de trigo	13 g	13 g	1 cucharada
✓	Queso fresco	10 g	10 g	2 cucharadas
✓	Aceite achiotado (subreceta, ver página 44)	4 ml	4 ml	1 cucharadita
✓	Sal	0.2g	0.2g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los plátanos:** lavar y desinfectar bien los plátanos verdes.
2. **Pelar y cortar:** pelar los plátanos y cortarlos en trozos medianos para facilitar la cocción.
3. **Cocinar los plátanos:** en una olla o caldero a fuego alto, hervir suficiente agua para cubrir los plátanos. Añadir los trozos de plátano y cocinar durante 20 minutos o hasta que estén blandos.
4. **Hacer el puré:** escurrir los plátanos y transferirlos a un tazón o recipiente. Triturar hasta obtener un puré suave y homogéneo.
5. **Formar la masa:** rallar el queso y añadirlo al puré de plátano junto con la leche, el aceite achiotado (subreceta, ver página 44), la sal y la harina de trigo. Mezclar bien hasta lograr una masa uniforme y manejable.
6. **Formar las arepas:** tomar porciones de la masa y formar bolas del tamaño deseado. Aplanar cada bola con las manos para dar forma de disco, creando las arepas.
7. **Dorar las arepas:** calentar una plancha o sartén a fuego medio y colocar las arepas. Cocinar hasta que estén doradas por ambos lados y tengan una textura crujiente por fuera y suave por dentro.
8. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de las arepas de plátano con el sabor suave del queso.

Aporte nutricional de la porción

256 Calorías (kcal)

6 Proteína (g)

7 Grasas totales (g)

45 Carbohidratos (g)

125 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

216 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Tortilla de yuca

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, rallador, cuchara para revolver, espumadera, pisa puré, plancha o sartén.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Yuca	103 g	81 g	1 pocillo
✓ Harina de trigo	40 g	40 g	2 cucharadas colmadas
✓ Queso fresco	12 g	12 g	1 cucharada
✓ Huevo	10 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Aceite vegetal	5 ml	5 ml	1 cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar la yuca:** lavar y desinfectar bien la yuca.
2. **Pelar y cortar:** pelar la yuca, retirar la vena central y cortar en trozos medianos para facilitar la cocción.
3. **Cocinar la yuca:** en una olla o caldero a fuego alto, hervir suficiente agua para cubrir la yuca. Añadir los trozos de yuca y cocinar durante 20 minutos o hasta que estén blandos.
4. **Hacer el puré:** escurrir la yuca y transferirla a un tazón. Triturar hasta obtener un puré suave. Añadir el queso rallado, el huevo, la harina de trigo y la sal. Mezclar bien hasta lograr una masa homogénea.
5. **Cocinar las porciones:** calentar una sartén o plancha a fuego medio-alto con un poco de aceite. Con la ayuda de una cuchara, colocar porciones de la mezcla en la sartén y aplanar ligeramente. Cocinar hasta que cada porción se despegue fácilmente y esté dorada por ambos lados.
6. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de las porciones de yuca con su textura dorada y suave interior.

Aporte nutricional de la porción

348 Calorías (kcal)
9 Proteína (g)
9 Grasas totales (g)
59 Carbohidratos (g)
130 Calcio (mg)
2 Hierro (mg)
206 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Batata salteada

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera, plancha o sartén.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Batata	250 g	187 g	1 taza
✓ Aceite vegetal	15 ml	15 ml	1 cucharada
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar la batata:** lavar y desinfectar bien la batata.
2. **Pelar y cortar:** pelar la batata y cortarla en cubos uniformes para asegurar una cocción pareja.
3. **Cocinar la batata:** en una olla con agua a fuego alto, hervir los cubos de batata durante 15 minutos o hasta que estén blandos. Escurrir bien.
4. **Saltear la batata:** en una olla o caldero, calentar el aceite a fuego medio-alto. Cuando esté bien caliente, añadir los cubos de batata y saltear hasta que estén crujientes y dorados en el exterior.
5. **Escurrir y servir:** retirar la batata crujiente y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Servir caliente, disfrutando de su textura dorada y crujiente.

Aporte nutricional de la porción

329 Calorías (kcal)

3 Proteína (g)

16 Grasas totales (g)

45 Carbohidratos (g)

41 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

218 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Ensalada de papa

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, pelador, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Papa tipo cerosa	140 g	110 g	1 pocillo
✓ Zanahoria	30 g	25 g	2 cucharadas
✓ Mayonesa casera (subreceta, ver página 108)	15 g	15 g	1 cucharada
✓ Arveja o alverja	15 g	15 g	1 cucharada
✓ Cilantro	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.3 g	0.3 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien la papa, la zanahoria, el cilantro y las arvejas.
2. **Cortar los ingredientes:** pelar la papa y cortarla en cubos; pelar la zanahoria y cortarla también en cubos; picar el cilantro finamente y desgranar las arvejas.
3. **Cocinar la papa:** en una olla con agua hirviendo a fuego alto, añadir los cubos de papa y cocinar durante 15-20 minutos o hasta que estén blandos. Escurrir y reservar.
4. **Cocinar la zanahoria y las arvejas:** en otras ollas separadas, repetir el proceso de cocción con la zanahoria y las arvejas hasta que ambas estén blandas. Escurrir y reservar.
5. **Mezclar la ensalada:** en un tazón grande, combinar la papa, la zanahoria, las arvejas, la sal, la mayonesa casera (subreceta, ver página 108) y el cilantro. Mezclar suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos con la mayonesa.
6. **Servir:** presentar la ensalada de papa y disfrutar de su sabor cremoso y textura suave.

Aporte nutricional de la porción

231 Calorías (kcal)
3 Proteína (g)
12 Grasas totales (g)
28 Carbohidratos (g)
18 Calcio (mg)
2 Hierro (mg)
296 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Naco
(puré de papa)

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera, pisa puré, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Papa tipo cerosa	77 g	70 g	½ pocillo
✓	Papa tipo harinosa	73 g	67 g	½ pocillo
✓	Crema de leche	10 ml	10 ml	2 cucharaditas
✓	Margarina	2 g	2 g	½ cucharadita
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar las papas:** lavar y desinfectar bien las papas. Pelarlas y cortarlas en trozos de tamaño uniforme para asegurar una cocción pareja.
2. **Cocinar las papas:** en una olla a fuego medio con abundante agua, cocinar las papas hasta que estén blandas. Para verificar, clavar un cuchillo o tenedor; debe entrar con facilidad.
3. **Escurrir y reservar:** escurrir las papas cocidas y reservar.
4. **Hacer el puré:** colocar las papas calientes en un tazón y triturar hasta obtener un puré suave y sin grumos.
5. **Incorporar los ingredientes:** añadir la margarina, la crema de leche y la sal al puré.
6. **Mezclar y servir:** mezclar bien hasta obtener un puré parejo y cremoso. Servir caliente para disfrutar de su textura suave y delicioso sabor.

Aporte nutricional de la porción

164 Calorías (kcal)

3 Proteína (g)

5 Grasas totales (g)

27 Carbohidratos (g)

13 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

206 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Papas chorreadas

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Papa tipo cerosa	120 g	100 g	1 pocillo
✓	Papa tipo harinosa	60 g	50 g	½ pocillo
✓	Tomate rojo grande de guiso	20 g	20 g	1 cucharada
✓	Cebolla cabezona blanca	20 g	20 g	1 cucharada
✓	Aceite vegetal	10 ml	10 ml	2 cucharaditas
✓	Crema de leche	10 ml	10 ml	2 cucharaditas
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien las papas, el tomate y la cebolla. Picar el tomate en cubos y la cebolla finamente.
2. **Cocinar las papas:** en una olla o caldero con agua a fuego alto, cocinar las papas durante 20-30 minutos o hasta que estén blandas. Para verificar, clavar un cuchillo o tenedor; debe entrar fácilmente.
3. **Escurrir y reservar:** escurrir las papas cocidas y reservar.
4. **Rehogar los vegetales:** en una olla o caldero, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el tomate, la cebolla y la sal. Dejar rehogar durante 10 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos y fragantes.
5. **Incorporar la crema de leche:** añadir la crema de leche a temperatura ambiente para evitar que se corte. Mezclar con los otros ingredientes hasta que se forme una salsa homogénea.
6. **Mezclar con las papas:** agregar las papas a la salsa y mezclar suavemente hasta que queden completamente cubiertas.
7. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de las papas cremosas con el sabor del guiso.

Aporte nutricional de la porción

261 Calorías (kcal)

3 Proteína (g)

14 Grasas totales (g)

32 Carbohidratos (g)

18 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

209 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Bollo de yuca

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, rallador, cuchara para revolver, espumadera, pisa puré, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Yuca	191 g	158 g	1½ pocillos
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca
✓	Hojas, capacho o cáscara de maíz			Para envolver
✓	Cuerda			Para envolver

Preparación

1. **Preparar la yuca y las hojas:** lavar y desinfectar bien la yuca y las hojas de maíz o bijao.
2. **Pelar y rallar la yuca:** pelar la yuca y quitar el corazón fibroso. Rallar la yuca lo más fina posible y mezclarla con la sal para darle sabor.
3. **Armar los envueltos:** extender las hojas de maíz o bijao y colocar una porción de la mezcla de yuca en el centro de cada hoja. Envolver cuidadosamente y amarrar bien para evitar que se desarmen durante la cocción. Reservar.
4. **Cocinar los envueltos:** en una olla o caldero a fuego alto, llevar a hervir suficiente agua. Una vez que el agua esté en ebullición, añadir los envueltos y cocinar durante 30 minutos.
5. **Enfriar y servir:** retirar los envueltos del agua caliente, dejar enfriar un poco, porcionar si es necesario y servir. Disfrutar de los envueltos de yuca con su textura suave y sabor tradicional.

Aporte nutricional de la porción

231 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.2 Grasas totales (g)

56 Carbohidratos (g)

43 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

194 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Cayeye o cabeza de gato

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, rallador, cuchara para revolver, espumadera, pisa puré, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Plátano verde harinoso	146 g	84 g	½ taza
✓	Queso costeño	27 g	27 g	2 cucharadas
✓	Hogao o guiso (subreceta, ver página 76)	20 g	20 g	1 cucharada
✓	Agua	10 ml	10 ml	1 cucharada
✓	Margarina	6 g	6 g	1 cucharadita
✓	Sal	0.3 g	0.3 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar el plátano:** lavar y desinfectar bien el plátano. Pelarlo y cortarlo en trozos medianos para facilitar la cocción.
2. **Cocinar el plátano:** en una olla o caldero a fuego alto, colocar los trozos de plátano y cubrir con agua. Cocinar durante 15-20 minutos o hasta que estén blandos.
3. **Hacer el puré:** escurrir los plátanos y transferirlos a un tazón o recipiente. Machacar los plátanos junto con la leche, el hogao o guiso (subreceta, ver página 76), la margarina, la sal, el agua y el queso costeño rallado. Mezclar bien hasta obtener una masa suave y homogénea.
4. **Servir:** presentar el puré de plátano con queso caliente y disfrutar de su textura cremosa y sabor tradicional.

Aporte nutricional de la porción

273 Calorías (kcal)
8 Proteína (g)
13 Grasas totales (g)
34 Carbohidratos (g)
225 Calcio (mg)
1 Hierro (mg)
299 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Lapingachos

Subregión **Pacífico nariñense**

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, sartén o plancha, cuchara para revolver, espumadera, pisa puré, pinzas, gramera.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Papa tipo cerosa	200 g	133 g	1 taza
✓	Sofrito pacífico (subreceta, ver página 172)	30 g	30 g	2 cucharadas
✓	Cilantro	2 g	2 g	2 cucharaditas
✓	Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar bien las papas y el cilantro.
2. **Organizar y cortar:** pelar las papas y picar el cilantro finamente para integrarlo en la masa.
3. **Cocinar las papas:** en una olla o caldero a fuego alto, hervir las papas en agua durante 15-20 minutos o hasta que estén blandas. Escurrir y reservar.
4. **Hacer la masa:** en un tazón o recipiente, machacar las papas cocidas hasta obtener una masa suave. Añadir el sofrito pacífico (subreceta, ver página 172), el cilantro picado y la sal, y mezclar bien. Formar bolas del tamaño deseado para cada porción y aplanarlas ligeramente para darles forma.
5. **Dorar las porciones:** calentar una sartén o plancha a fuego medio-alto y dorar las porciones de masa de papa por ambos lados hasta que estén doradas y crujientes en el exterior.
6. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente, disfrutando de la textura suave y el sabor del cilantro y el sofrito.

Aporte nutricional de la porción

133 Calorías (kcal)
3 Proteína (g)
0.3 Grasas totales (g)
31 Carbohidratos (g)
26 Calcio (mg)
2 Hierro (mg)
398 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arepas de ñame

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **135 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera, pisa puré, pinzas, gramera.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Ñame	176 g	136 g	½ taza
✓	Agua	20 g	20 g	1½ cucharada
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar el ñame:** enjuagar bien el ñame bajo agua corriente para asegurarse de que esté limpio antes de pelarlo.
2. **Pelar y cortar el ñame:** retirar la cáscara del ñame y cortarlo en trozos de tamaño uniforme*.
3. **Cocinar el ñame:** colocar los trozos de ñame en una olla o caldero, cubrir con abundante agua y llevar a ebullición a fuego alto. Hervir durante 20-30 minutos o hasta que el ñame esté blando (verificar clavando un tenedor; debe entrar con facilidad). Escurrir el ñame y reservar.
4. **Preparar la masa:** colocar el ñame escurrido en un tazón o recipiente grande y machacar hasta obtener una masa suave y uniforme. Agregar la sal y un poco de agua, mezclando hasta que la masa sea maleable. Formar bolas con el peso deseado y luego aplanarlas para darles forma de discos.
5. **Dorar las arepas:** calentar una plancha o sartén a fuego medio-alto. Colocar las arepas de ñame y dorar por ambos lados hasta que tomen un color dorado y estén ligeramente crujientes en el exterior.
6. **Servir:** retirar las arepas de ñame de la plancha y servir calientes.

*Se recomienda el uso de guantes para procesar el ñame.

Aporte nutricional de la porción

143 Calorías (kcal)

3 Proteína (g)

0.3 Grasas totales (g)

33 Carbohidratos (g)

11 Calcio (mg)

3 Hierro (mg)

206 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arepas de yuca con queso

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, sartén o plancha, cuchara para revolver, espumadera, pisa puré, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Yuca	100 g	79 g	1 pocillo
✓ Queso mozarela	75 g	75 g	1 pocillo
✓ Sal	0.3 g	0.3 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar la yuca:** enjuagar bien la yuca bajo agua corriente para asegurarse de que esté limpia antes de cocinarla.
2. **Cocinar la yuca:** colocar la yuca en una olla grande con abundante agua y llevar a ebullición a fuego alto. Hervir durante aproximadamente 30 minutos, o hasta que esté blanda (verificar clavando un tenedor o cuchillo; debe entrar con facilidad).
3. **Preparar la masa:** retirar la yuca del agua, escurrirla y colocarla en un tazón grande. Machacar la yuca hasta formar una masa uniforme. Agregar el queso y la sal, y mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén integrados. Dividir la mezcla y formar bolas del peso deseado; luego, aplanarlas suavemente para darles forma de disco.
4. **Dorar los discos de yuca:** calentar una plancha o sartén con un poco de aceite a fuego medio-alto. Colocar los discos de masa y dorar por ambos lados hasta que adquieran un color dorado y una textura crujiente.
5. **Servir:** retirar los discos de yuca del sartén y servir calientes.

Aporte nutricional de la porción

312 Calorías (kcal)

14 Proteína (g)

15 Grasas totales (g)

30 Carbohidratos (g)

383 Calcio (mg)

0.5 Hierro (mg)

339 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Casabe

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, sartén o plancha, rallador, cuchara para revolver, lino o trapo grueso, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Yuca	687 g	600 g	2 tazas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar la yuca:** enjuagar bien la yuca bajo agua corriente y asegurarse de que esté limpia antes de pelarla.
2. **Pelar y rallar la yuca:** retirar la cáscara de la yuca y rallarla finamente. Agregar la sal y mezclar bien. Luego, usando un trozo de lino o un trapo grueso, exprimir la yuca rallada con fuerza para extraer la mayor cantidad de agua posible. Reservar el bagazo de yuca para el siguiente paso.
3. **Cocinar el bagazo:** calentar una plancha o sartén grande a fuego medio-alto. Extender el bagazo de yuca sobre la superficie caliente y aplanarlo, formando una capa uniforme. Dejar cocinar durante unos 10 minutos por cada lado, o hasta que se forme una lámina crocante y dorada.
4. **Servir:** retirar la lámina de yuca crocante de la plancha y servir caliente o a temperatura ambiente.

Aporte nutricional de la porción

438 Calorías (kcal)
2 Proteína (g)
0.3 Grasas totales (g)
107 Carbohidratos (g)
81 Calcio (mg)
1 Hierro (mg)
194 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Farofa

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: sartén o caldero, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	60 ml	60 ml	½ pocillo
✓ Fariña	34 g	34 g	2 cucharadas
✓ Sofrito amazónico (subreceta, ver página 238)	16 g	16 g	1 cucharada
✓ Margarina	10 g	10 g	1 cucharada
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Calentar la margarina:** colocar la margarina en un sartén o caldero grande a fuego medio-alto y derretir completamente.
2. **Añadir el sofrito amazónico:** una vez que la margarina esté bien derretida, agregar la sal y el sofrito amazónico (subreceta, ver página 238) y mezclar. Cocinar por unos minutos a fuego medio, revolviendo ocasionalmente para que el sofrito se integre y suelte sus aromas.
3. **Incorporar la fariña:** bajar el fuego a medio-bajo y añadir la fariña de yuca (o mandioca), revolviendo constantemente para cubrirla bien con la mezcla de margarina y sofrito.
4. **Tostar la fariña:** aumentar nuevamente a fuego medio-alto y continuar revolviendo continuamente durante unos 15-20 minutos. La fariña debe adquirir un tono dorado y una textura crujiente, sin quemarse. Este paso es esencial para lograr la característica textura arenosa y sabor tostado de la farofa.
5. **Servir:** retirar la farofa del fuego y servir caliente o a temperatura ambiente, acompañando carnes, ensaladas, o platos típicos amazónicos.

Aporte nutricional de la porción

323	Calorías (kcal)
2	Proteína (g)
11	Grasas totales (g)
58	Carbohidratos (g)
45	Calcio (mg)
3	Hierro (mg)
80	Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Tacacho

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **140 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera, pisa puré, pinzas, gramera.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	**Plátano verde harinoso**	230 g	128 g	1 taza
✓	**Sofrito amazónico** (subreceta, ver página 238)	33 g	33 g	2 cucharadas
✓	**Aceite vegetal**			Para freír

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los plátanos:** pelar y cortar los plátanos en trozos de tamaño uniforme.
2. **Cocinar los plátanos:** colocar los trozos de plátano en una olla con abundante agua y llevar a ebullición a fuego alto. Cocinar durante 15-20 minutos o hasta que estén blandos (verificar introduciendo un tenedor o cuchillo; debe entrar con facilidad).
3. **Retirar y escurrir:** sacar los plátanos del agua y escurrir bien.
4. **Machacar los plátanos:** colocar los plátanos calientes en un tazón y machacarlos junto con el sofrito (subreceta, ver página 238), mezclando hasta obtener una masa homogénea.
5. **Formar las bolas:** dividir la masa en porciones y formar bolas con el peso deseado. Reservar las bolas hasta el momento de freír.
6. **Preparar el aceite:** calentar abundante aceite en una sartén profunda a fuego alto.
7. **Freír las bolas de plátano:** cuando el aceite esté bien caliente, añadir las bolas de plátano y freírlas hasta que adquieran un color dorado y un exterior crujiente.
8. **Retirar y escurrir:** sacar las bolas del aceite y escurrir el exceso de grasa en papel absorbente. Servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

410 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

13 Grasas totales (g)

50 Carbohidratos (g)

14 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

84 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Subreceta

Sofrito pacífico

Receta para 1000 gramos

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Cebolla larga, junca o de rama	360 g	320 g	1½ tazas
✓	Tomate rojo grande de guiso	343 g	300 g	1½ tazas
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	270 g	255 g	1 taza
✓	Aceite achiotado	100 ml	100 ml	⅓ pocillo
✓	Ají dulce	90 g	80 g	½ pocillo
✓	Sal	15 g	15 g	2 cucharaditas
✓	Oreganón	11 g	11 g	1 cucharada
✓	Albahaca fresca	10 g	10 g	1 cucharada
✓	Cilantro cimarrón	2 g	2 g	1 cucharadita

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales y las hierbas frescas:** enjuagar bien los vegetales, pelar y picar finamente las cebollas, el tomate y el ají dulce. Lavar y desinfectar las hojas frescas, cortarlas finamente y reservar.
2. **Calentar el aceite:** colocar el aceite en una sartén y calentar a fuego medio.
3. **Cocinar las cebollas:** añadir la cebolla larga y la cebolla cabezona (blanca o roja) a la sartén. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden.
4. **Agregar los demás ingredientes:** incorporar los tomates picados, el ají dulce y las hojas frescas de oreganón, albahaca y cilantro cimarrón. Cocinar a fuego medio, permitiendo que todos los ingredientes se integren bien.
5. **Espesar la salsa:** reducir el fuego a bajo, agregar la sal y continuar cocinando durante 10 minutos más, revolviendo ocasionalmente hasta que la salsa espese y tenga una textura uniforme.
6. **Ajustar y reservar:** probar la salsa y reservar para su uso.

Aporte nutricional de la porción en 100 g

123	2	10	8	37	1	602
Calorías (kcal)	Proteína (g)	Grasas totales (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)



Sopa de guacuco

Sopas

Es una preparación que consiste en una parte líquida o caldo y una parte sólida. Puede incluir una variedad de grupos de alimentos: cereales, alimentos proteicos, raíces, tubérculos, plátanos, entre otros. Generalmente, se sirve caliente.

A diferencia de las preparaciones mixtas, las preparaciones líquidas no buscan cubrir completamente el aporte nutricional de todos los grupos de alimentos.

Fríjoles con cidra

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla pitadora, licuadora, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	286 ml	286 ml	1 taza
✓ Fríjoles verdes	71 g	71 g	½ pocillo
✓ Cidra, guatila o yota	61 g	53 g	½ pocillo
✓ Zanahoria	36 g	24 g	2 cucharadas
✓ Hogao o guiso (subreceta, ver página 76)	29 g	29 g	2 cucharadas
✓ Plátano verde	27 g	14 g	1 cucharada
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Remojar los fríjoles:** en caso de usar fríjoles secos, remojarlos el día previo a la preparación en una olla con bastante agua que los cubra completamente.
2. **Lavar y desinfectar los vegetales:** el día de la preparación, lavar bien todos los vegetales y sumergirlos en una solución de agua con desinfectante durante aproximadamente 2 minutos.
3. **Preparar los vegetales:** pelar la zanahoria y cortarla a la mitad. Pelar el plátano verde y picarlo en cubitos (si no se va a usar de inmediato, colocarlo en un tazón con agua que lo cubra para que no se oxide). Pelar la cidra y picarla en cubos.
4. **Cocinar los ingredientes:** en una olla a presión o en una olla normal, llenar con el agua hasta que cubra los fríjoles y la zanahoria. Añadir el plátano y el hogao o guiso (subreceta, ver página 76).
5. **Hervir la mezcla:** llevar a cocción a fuego medio-alto durante 45 minutos (en olla a presión) o a fuego alto en olla regular, hasta que estén blando. (comprobar esto tomando un grano y apretándolo entre los dedos; debe sentirse suave).
6. **Licuar las zanahorias:** cuando los fríjoles estén listos, sacar las zanahorias y licuarlas con un poco de caldo y algunos fríjoles.
7. **Agregar el licuado a la sopa:** añadir el licuado a la sopa y dejar que se espese un poco.
8. **Sazonar y servir:** añadir la sal y dejar hervir 5 minutos. Finalmente, servir caliente y disfrutar.

Aporte nutricional de la porción

164 Calorías (kcal)

9 Proteína (g)

1 Grasas totales (g)

33 Carbohidratos (g)

71 Calcio (mg)

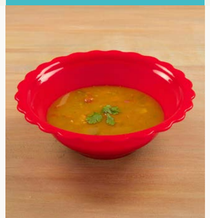
3 Hierro (mg)

355 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Sopa guisada

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **50 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	286 ml	286 ml	1 taza
✓ Lentejas	79 g	79 g	½ pocillo
✓ Carne de res pulpa	71 g	71 g	1 cucharada
✓ Papa tipo cerosa	39 g	22 g	1 cucharada
✓ Ahuyama, zapallo o calabaza	38 g	36 g	2 cucharadas
✓ Cebolla cabezona blanca o roja	20 g	18 g	1 cucharada
✓ Zanahoria	15 g	12 g	1 cucharada
✓ Cilantro	7 g	2 g	½ cucharadita
✓ Margarina	2 g	2 g	½ cucharadita
✓ Diente de ajo	0.5 g	0.5 g	2 pizcas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Complemento almuerzo



Preparación

1. **Poner a remojar las lentejas:** dejar las lentejas en remojo durante 6 horas, como mínimo, para facilitar su cocción.
2. **Lavar y desinfectar los vegetales:** lavar bien todos los vegetales y sumergirlos en una solución de agua con desinfectante durante aproximadamente 2 minutos.
3. **Organizar los ingredientes:** pelar la ahuyama, la zanahoria y las papas, y picar en cubitos. Picar finamente la cebolla cabezona, el cilantro y el ajo.
4. **Cortar la carne:** cortar la carne en cubitos.
5. **Sofreír la carne:** en una olla o caldero a fuego medio-alto, sofreír la carne hasta que tome un color dorado. Luego, añadir la cebolla y cocinar hasta que se transparente.
6. **Agregar los vegetales:** una vez que la cebolla esté lista, añadir la papa, las lentejas, la zanahoria y la ahuyama. Sofreír durante 2 minutos más y luego añadir el agua.
7. **Hervir la mezcla:** dejar hervir durante 30-45 minutos hasta que todos los ingredientes estén blandos y la mezcla espese un poco.
8. **Incorporar cilantro y sal:** agregar el cilantro picado y la sal. Una vez que esté todo listo, servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

418 Calorías (kcal)

37 Proteína (g)

7 Grasas totales (g)

56 Carbohidratos (g)

65 Calcio (mg)

9 Hierro (mg)

248 Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y jornada tarde



Crema de papa amarilla y batata

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, licuadora, cuchara para revolver, espumadera, colador, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	214 ml	214 ml	1 pocillo
✓ Papa amarilla tipo harinosa	29 g	29 g	1 cucharada
✓ Batata	26 g	21 g	1 cucharada
✓ Zanahoria	15 g	14 g	1 cucharada
✓ Papa tipo harinosa	13 g	11 g	½ cucharada
✓ Cilantro	3 g	3 g	1 cucharadita
✓ Sal	0.3 g	0.3 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** iniciar el proceso enjuagando bien todos los vegetales bajo agua corriente. Luego, sumergirlos en una solución de agua con desinfectante durante aproximadamente 2 minutos y cortarlos en trozos.
2. **Picar el cilantro:** picar el cilantro finamente y reservar para su uso posterior.
3. **Cocinar los vegetales:** en una olla, añadir el agua que cubra todos los vegetales. Cocinar a fuego alto durante 30 minutos, hasta que estén blandos. Comprobar la cocción clavando un tenedor o cuchillo; debe atravesar fácilmente.
4. **Licuar la mezcla:** llevar los vegetales cocidos poco a poco a una licuadora. Si es necesario, añadir un poco de agua de la cocción para facilitar el licuado.
5. **Procesar hasta obtener crema:** procesar la mezcla hasta que espese, tenga un color uniforme y esté homogénea.
6. **Colar la crema:** pasar la crema por un colador para eliminar grumos y devolver la mezcla a una olla.
7. **Cocinar hasta espesar:** cocinar a fuego medio hasta que la crema tome una textura más espesa y cremosa. Añadir la sal, revolver y dejar hervir durante 5 minutos.
8. **Agregar el cilantro:** finalmente, incorporar el cilantro picado reservado y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

62 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.1 Grasas totales (g)

14 Carbohidratos (g)

14 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

286 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Sopa de arracacha y tortilla

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **35 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, pelador, cuchara para revolver, espumadera.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	286 ml	286 ml	1 taza
✓ Papa tipo cerosa	43 g	36 g	2 cucharadas
✓ Arracacha	36 g	29 g	2 cucharadas
✓ Zanahoria	29 g	26 g	1½ cucharadas
✓ Cebolla cabezona blanca o roja	23 g	23 g	½ cucharadita
✓ Huevo	14 g	11 g	1 cucharada
✓ Arveja o alverja	10 g	10 g	½ cucharada
✓ Aceite achiotado (subreceta, ver página 44)	4 g	4 g	1 cucharadita
✓ Cilantro	2 g	1 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.4 g	0.4 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** enjuagar bien todos los vegetales bajo agua corriente fría para eliminar cualquier suciedad. Luego, sumergirlos en una solución de agua con desinfectante durante aproximadamente 2 minutos.
2. **Preparar la arracacha y la papa:** pelar la arracacha y la papa, y picar ambas en cubos.
3. **Preparar las verduras:** picar finamente la cebolla cabezona, desgranar las alverjas, pelar las zanahorias y cortarlas en cubos. También picar finamente el cilantro.
4. **Cocinar la cebolla:** en una olla, calentar aceite achiotado (subreceta, ver página 44) y añadir la cebolla picada. Cocinar hasta que esté transparente.
5. **Añadir agua y vegetales:** una vez lista la cebolla, agregar el agua que cubra todos los ingredientes y añadir todos los vegetales, excepto el cilantro.
6. **Cocinar los vegetales:** cocinar a fuego medio-alto hasta que todos los vegetales estén blandos. Comprobar la cocción clavando un tenedor o cuchillo; los vegetales deben atravesarse fácilmente.
7. **Preparar la tortilla de huevo:** aparte, batir los huevos y freír en abundante aceite hasta que estén bien cocidos. Una vez listos, escurrir el exceso de aceite, cortar en trozos pequeños y añadir a la sopa.
8. **Finalizar la sopa:** agregar a la olla con los vegetales cocidos la tortilla de huevo, el cilantro y la sal. Dejar cocinar 5 minutos más para que se integren los sabores.
9. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

152 Calorías (kcal)

4 Proteína (g)

7 Grasas totales (g)

18 Carbohidratos (g)

21 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

400 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Crema de tomate

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, sartén o plancha, cuchara para revolver, licuadora, colador, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	300 ml	300 ml	1 taza
✓ Tomate rojo grande de guiso	140 g	140 g	1 pocillo
✓ Cebolla cabezona blanca	54 g	50 g	⅓ pocillo
✓ Pimentón rojo	54 g	32 g	2 cucharadas
✓ Zanahoria	26 g	22 g	1½ cucharadas
✓ Diente de ajo	1 g	1 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** enjuagar cuidadosamente todos los vegetales bajo agua corriente fría. Luego, sumergirlos en una solución de agua con desinfectante durante aproximadamente 2 minutos
2. **Rostizar vegetales:** picar todos los vegetales en trozos y rostizar en una paila o sartén hasta que tengan una costra dorada.
3. **Procesar los vegetales rostizados:** transferir los vegetales rostizados a una licuadora y procesar hasta obtener una mezcla suave. Colar la mezcla para retirar el exceso de bagazo, dejando solo el líquido.
4. **Preparar el caldo:** pasar el líquido colado a una olla. Agregar agua y un par de cucharadas del bagazo de los vegetales para enriquecer el sabor del caldo.
5. **Cocinar:** dejar cocinar la mezcla a fuego medio durante 20 minutos, permitiendo que los sabores se integren.
6. **Añadir sal:** incorporar la sal y dejar hervir por unos minutos más para realzar el sabor.
7. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

67 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

1 Grasas totales (g)

15 Carbohidratos (g)

27 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

216 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Sopa de patacones

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **35 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	286 ml	286 ml	1 taza
✓ Plátano harinoso pintón	54 g	32 g	1½ cucharadas
✓ Papa tipo cerosa	36 g	31 g	1½ cucharadas
✓ Tomate rojo grande de guiso	36 g	29 g	2 cucharadas
✓ Cebolla cabezona blanca	24 g	14 g	1 cucharada
✓ Hogao o guiso (subreceta, ver página 76)	17 g	17 g	1 cucharada
✓ Zanahoria	16 g	13 g	2 cucharaditas
✓ Alverja o arveja	8 g	6 g	2 cucharaditas
✓ Diente de ajo	6 g	6g	2 unidades pequeñas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca
✓ Cúrcuma	0.2 g	0.2 g	1 pizca
✓ Aceite vegetal			Para fritura

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** enjuagar bien todos los vegetales bajo agua corriente fría para eliminar cualquier suciedad. Luego, sumergirlos en una solución de agua con desinfectante durante aproximadamente 2 minutos.
2. **Preparar los plátanos:** pelar los plátanos y cortarlos en troncos de aproximadamente 2-3 cm. Colocar los trozos en un tazón con agua y ajo para darles sabor.
3. **Preparar las verduras:** pelar la papa y cortarla en cubos pequeños. Desgranar las alverjas y pelar la zanahoria, luego cortarla en cubos de tamaño similar.
4. **Cocinar los plátanos:** en una olla grande, calentar abundante aceite para fritura a fuego medio-alto. Añadir los trozos de plátano y cocinar durante 5 minutos, hasta que estén cocidos y tiernos.
5. **Formar los patacones:** una vez que los plátanos estén listos, escurrir el exceso de aceite y aplastarlos suavemente para formar los patacones.
6. **Freír nuevamente:** colocar los patacones aplastados en el aceite caliente y freír hasta que estén dorados y crujientes.
7. **Reservar los patacones:** retirar los patacones del aceite, escurrir el exceso de grasa y reservar en un plato.
8. **Cocinar los vegetales:** en una olla aparte, añadir agua caliente y los cubos de papa, las alverjas y la zanahoria. Cocinar hasta que todos los vegetales estén blandos.
9. **Finalizar el plato:** añadir cúrcuma para dar color, la sal, el hogao o guiso (subreceta, ver página 76) y los patacones. Cocinar durante 5 minutos más para que todos los sabores se integren bien.
10. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

97 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

0.3 Grasas totales (g)

24 Carbohidratos (g)

13 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

205 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Sopa de blanquillo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **45 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	214 ml	214 ml	1 taza
✓ Fríjol blanquillo	71 g	71 g	½ pocillo
✓ Papa tipo cerosa	18 g	14 g	1 cucharada
✓ Papa amarilla tipo harinosa	14 g	11 g	1 cucharada
✓ Zanahoria	14 g	14 g	1 cucharada
✓ Alverja o arveja	7 g	7 g	½ cucharada
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Remojar los fríjoles:** el día anterior a la preparación, colocar los fríjoles en un tazón grande y cubrirlos con agua. Dejar reposar durante toda la noche para que se hidraten adecuadamente.
2. **Lavar y desinfectar los vegetales:** el día de la preparación, enjuagar todos los vegetales bajo agua corriente fría para eliminar cualquier suciedad; luego, sumergirlos en una solución de agua con desinfectante durante aproximadamente 2 minutos. Pelar las papas y cortarlas en cubitos de aproximadamente 1-2 cm.
3. **Preparar las verduras:** pelar las zanahorias y cortarlas en cubitos de tamaño similar. Desgranar las alverjas, asegurándose de que estén listas para cocinar.
4. **Cocinar los ingredientes:** en una olla grande, añadir los fríjoles remojados junto con todas las verduras (papas, zanahorias y alverjas). Agregar el agua y llevar a ebullición a fuego alto. Cocinar durante 30 minutos si se utiliza una olla a presión, o 1 hora en una olla normal, hasta que todos los ingredientes estén blandos y cocidos.
5. **Agregar sal y mezclar:** una vez que los ingredientes estén cocidos, añadir la sal y mezclar suavemente para incorporar bien los sabores.
6. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

272 Calorías (kcal)

16 Proteína (g)

1 Grasas totales (g)

52 Carbohidratos (g)

130 Calcio (mg)

06 Hierro (mg)

208 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Sopa de guineo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, olla a presión, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	214 ml	214 ml	1 taza
✓ Guineo o plátano harinoso	79 g	50 g	½ pocillo
✓ Papa tipo cerosa	17 g	14 g	1 cucharada
✓ Cebolla larga, junca o de rama	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** iniciar el proceso enjuagando todos los vegetales bajo agua corriente fría para eliminar cualquier suciedad. Luego, sumergirlos en una solución de agua con desinfectante durante aproximadamente 2 minutos. Pelar los guineos y sumergirlos en un tazón con agua para evitar que se oscurezcan. Reservar.
2. **Preparar los ingredientes:** pelar las papas y cortarlas en cubitos de aproximadamente 1-2 cm. Picar la cebolla finamente, asegurándose de que quede bien desmenuzada para que se integre fácilmente en la mezcla.
3. **Cocinar los ingredientes:** en una olla grande, colocar el plátano, los cubos de papa y la cebolla. Añadir el agua y llevar a ebullición a fuego alto. Cocinar durante 30 minutos si se utiliza una olla a presión, o 1 hora en una olla normal, hasta que todos los ingredientes estén blandos y cocidos a la perfección.
4. **Agregar sal y mezclar:** una vez que los ingredientes estén cocidos, añadir la sal y mezclar suavemente para incorporar bien los sabores.
5. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente

Aporte nutricional de la porción

71 Calorías (kcal)

1 Proteína (g)

0.1 Grasas totales (g)

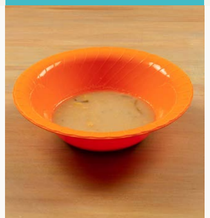
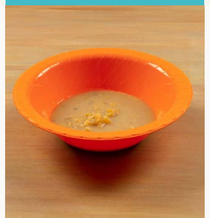
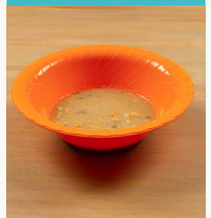
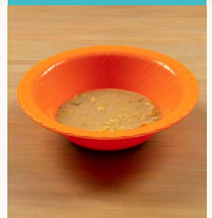
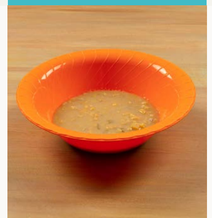
18 Carbohidratos (g)

4 Calcio (mg)

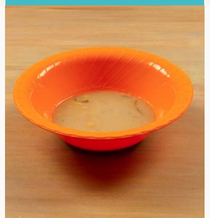
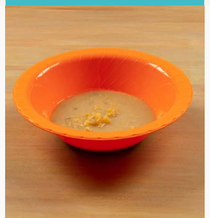
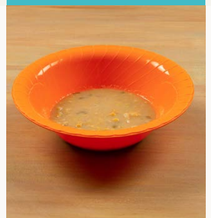
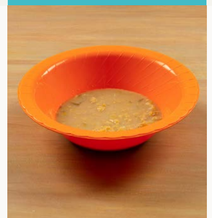
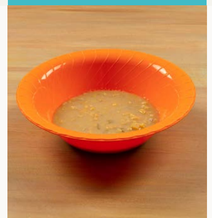
0.4 Hierro (mg)

195 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Sopa de guandú

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, olla pitadora, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	250 ml	250 ml	1 taza
✓ Fríjol guandú	50 g	50 g	3 cucharadas
✓ Yuca	13 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Plátano verde	12 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Plátano suave dulce, maduro o amarillo	12 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Plátano harinoso pintón	5 g	4 g	1 cucharadita
✓ Sal	0.4 g	0.4 g	1 pizca

Preparación

1. **Remojar los fríjoles:** el día anterior a la preparación, colocar los fríjoles en un tazón grande y cubrirlos con agua. Dejar reposar durante toda la noche para que se hidraten adecuadamente.
2. **Lavar y desinfectar los vegetales:** enjuagar todos los vegetales bajo agua corriente fría para eliminar cualquier suciedad. Luego, sumergirlos en una solución de agua con desinfectante durante aproximadamente 2 minutos. Escurrir y reservar.
3. **Organizar los vegetales:** pelar los plátanos y cortarlos en cubos de aproximadamente 2-3 cm. Cortar la yuca en cubos de tamaño similar para una cocción uniforme.
4. **Cocinar los ingredientes:** en una olla grande o caldero, añadir el plátano verde, pintón y maduro, los cubos de yuca y el fríjol guandú. Agregar el agua para cubrir los ingredientes y añadir la sal. Cocinar a fuego medio durante 1 hora o hasta que todos los ingredientes estén blandos. Si se utiliza una olla a presión, cocinar durante 30 minutos.
5. **Servir:** una vez que todos los ingredientes estén bien cocidos y suaves, retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

174 Calorías (kcal)

10 Proteína (g)

1 Grasas totales (g)

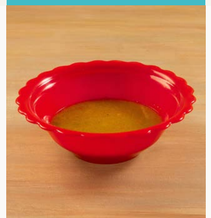
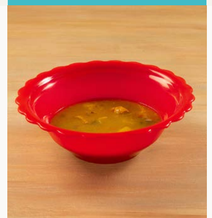
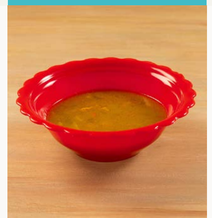
33 Carbohidratos (g)

54 Calcio (mg)

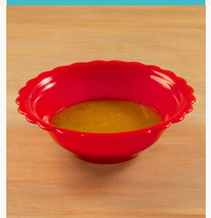
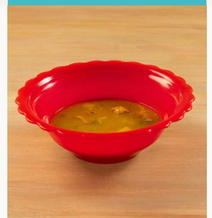
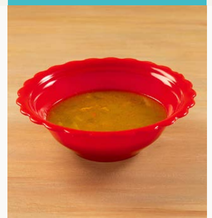
3 Hierro (mg)

396 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Mote de queso

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	250 ml	250 ml	1 taza
✓ Ñame	83 g	65 g	½ pocillo
✓ Queso costeño	23 g	23 g	1½ cucharadas
✓ Cebolla larga, junca o de rama	2 g	2 g	1 cucharadita
✓ Hogao o guiso (subreceta, ver página 76)	2 g	2 g	1 cucharadita
✓ Diente de ajo	1 g	1 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** enjuagar el ñame bajo agua corriente fría para eliminar cualquier suciedad. Luego, preparar una solución de agua con desinfectante y sumergir el ñame en ella durante aproximadamente 5 minutos. Escurrir y reservar.
2. **Organizar los vegetales:** pelar el ñame cuidadosamente y cortarlo en cubos de aproximadamente 2-3 cm. A continuación, picar finamente la cebolla de rama, asegurándose de que los trozos sean pequeños para que se integren mejor en la sopa.
3. **Cocinar los ingredientes:** en una olla grande o caldero, añadir el ñame cortado y cubrir con agua. Llevar a ebullición a fuego alto y cocinar durante 30 minutos. Pasado este tiempo, añadir el hogao o guiso (subreceta, ver página 76), la sal y la cebolla de rama picada. Cocinar la mezcla durante 15-20 minutos adicionales, o hasta que la sopa espese. Si es necesario, agregar más agua para ajustar la consistencia.
4. **Servir:** una vez que la sopa haya alcanzado la consistencia deseada, retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

159 Calorías (kcal)

7 Proteína (g)

7 Grasas totales (g)

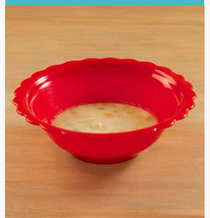
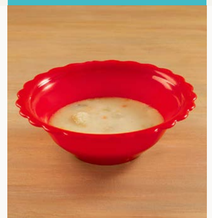
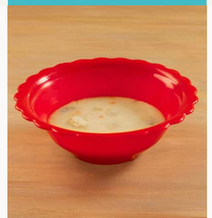
16 Carbohidratos (g)

191 Calcio (mg)

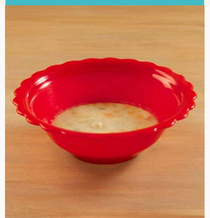
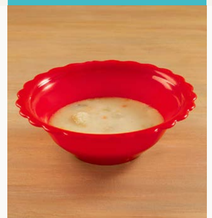
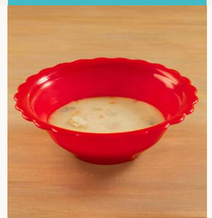
2 Hierro (mg)

384 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Sopa de guacuco

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **35 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	250 ml	250 ml	1 taza
✓ Pescado guacuco entero	83 g	83 g	½ pocillo
✓ Papa tipo cerosa	63 g	54 g	½ pocillo
✓ Zanahoria	47 g	38 g	2 cucharadas
✓ Yuca	29 g	23 g	2 cucharadas
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** comenzar enjuagando todos los vegetales bajo agua corriente fría para eliminar cualquier suciedad. Luego, preparar una solución de agua con desinfectante y sumergir los vegetales en ella durante aproximadamente 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. **Organizar los vegetales:** pelar la yuca, retirar el centro leñoso y cortarla en trozos de aproximadamente 5 cm. A continuación, pelar la papa y cortarla en cubos de aproximadamente 2-3 cm para asegurar una cocción uniforme.
3. **Cocinar los ingredientes:** en una olla grande o caldero, verter el agua y llevar a ebullición a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, añadir el guacuco, los trozos de yuca y los cubos de papa. Cocinar la mezcla durante 30 minutos, o hasta que todos los ingredientes estén suaves. Luego, añadir la sal y cocinar durante 5 minutos adicionales para que los sabores se integren.
4. **Servir:** una vez que todo esté bien cocido, retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

182 Calorías (kcal)

19 Proteína (g)

1 Grasas totales (g)

23 Carbohidratos (g)

36 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

210 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Sopa de queso y jaiba

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	150 ml	150 ml	½ taza
✓ Jaiba o muelas de cangrejo	50 g	50 g	½ pocillo
✓ Queso costeño	25 g	25 g	2 cucharadas
✓ Plátano verde harinoso	16 g	12 g	1 cucharada
✓ Sofrito pacífico (subreceta, ver página 172)	14 g	14 g	1 cucharada
✓ Pasta tipo cabello de ángel	13 g	13 g	1 cucharada
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar el plátano verde:** comenzar enjuagando el plátano verde bajo agua corriente fría para eliminar cualquier suciedad. Luego, preparar una solución de agua con desinfectante y sumergir el plátano en ella durante aproximadamente 2 minutos para desinfectarlo. Después, escurrir y cortar el plátano en cubos pequeños de aproximadamente 1-2 cm.
2. **Preparar la jaiba o las muelas de jaiba:** si se utiliza jaiba fresca, limpiar y desmenuzar las piezas, asegurándose de retirar cualquier residuo y las cáscaras. Si se utilizan muelas de jaiba, simplemente escurrirlas si vienen enlatadas y reservar.
3. **Cocinar los ingredientes:** en una olla grande o caldero, llevar a ebullición el agua a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, añadir los cubos de plátano junto con la jaiba preparada. Cocinar durante 15-20 minutos o hasta que el plátano esté tierno. A continuación, incorporar la pasta que se desee, junto con el sofrito (subreceta, ver página 172) y la sal. Dejar cocinar la mezcla durante 10 minutos adicionales, removiendo ocasionalmente para evitar que se pegue, y luego reservar.
4. **Agregar el queso y servir:** una vez que la mezcla de plátano, jaiba y pasta esté bien cocida, retirar del fuego y añadir el queso cortado en cubos, integrándolo suavemente. Servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

222 Calorías (kcal)

15 Proteína (g)

7 Grasas totales (g)

25 Carbohidratos (g)

197 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

690 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Sopa de plátano

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	150 ml	150 ml	½ taza
✓ Plátano verde harinoso	50 g	33 g	2 cucharadas
✓ Zanahoria	33 g	27 g	2 cucharadas
✓ Yuca	32 g	28 g	2 cucharadas
✓ Maíz	24 g	22 g	2 cucharadas
✓ Alverja o arveja	7 g	6 g	1 cucharadita
✓ Guiso llanero (subreceta, ver página 206)	6 g	6 g	1 cucharadita
✓ Cebolla larga, junca o de rama	4 g	4 g	1 cucharadita
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** comenzar enjuagando bien todos los vegetales bajo agua corriente fría para eliminar la suciedad superficial. Posteriormente, preparar una solución de agua con desinfectante y sumergir los vegetales en ella durante aproximadamente 2 minutos. Finalmente, escurrir y reservar los vegetales limpios.
2. **Preparar los ingredientes:** proceder a pelar el plátano y cortarlo en cubos de aproximadamente 1-2 cm. Luego, pelar la yuca y picarla en trozos de alrededor de 2-3 cm. Continuar pelando la zanahoria y picándola en rodajas o cubos de aproximadamente 1 cm. A continuación, cortar la mazorca de maíz en trozos de 3-4 cm. Picar finamente la cebolla de rama, asegurándose de incluir tanto la parte blanca como la verde, y desgranar las alverjas si son frescas.
3. **Cocinar los ingredientes:** en una olla grande, verter el agua y llevar a ebullición a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, añadir el plátano en cubos, la yuca en trozos, la zanahoria picada, la cebolla de rama picada, los trozos de mazorca de maíz, el guiso llanero (subreceta, ver página 206) y la sal. Cocinar la mezcla durante aproximadamente 30 minutos, asegurándose de que el plátano y la yuca estén blandos. Para verificar la cocción, clavar un cuchillo o tenedor; este debe entrar fácilmente en los ingredientes.
4. **Servir:** una vez que todos los ingredientes estén bien cocidos, retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

127 Calorías (kcal)

2 Proteína (g)

0.5 Grasas totales (g)

31 Carbohidratos (g)

23 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

403 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Hervido de gumarra

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	167 ml	167 ml	⅓ taza
✓ Muslos de pollo	67 g	67 g	1 presa mediana
✓ Yuca	35 g	31 g	2 cucharadas
✓ Plátano verde harinoso	18 g	18 g	1 cucharada
✓ Zanahoria	14 g	13 g	1 cucharada
✓ Guiso llanero (subreceta, ver página 206)	10 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Alverja o arveja	2 g	2 g	1 cucharadita
✓ Cilantro	2 g	2 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** enjuagar todos los vegetales con agua para eliminar cualquier suciedad o residuo. A continuación, preparar una solución de agua con desinfectante y sumergir los vegetales durante aproximadamente 2 minutos, escurrir y reservar.
2. **Preparar los ingredientes:** pelar la yuca, utilizando un cuchillo para quitar la cáscara exterior, cortar la yuca en trozos pequeños de aproximadamente 2-3 cm; pelar la zanahoria, utilizando un pelador, y picarla en cubitos pequeños de alrededor de 1 cm; pelar el plátano y cortarlo en cubitos del mismo tamaño, desgranar la alverja y separar las hojas de cilantro de los tallos y picarlas finamente.
3. **Cocinar los ingredientes:** en una olla grande o caldero, añadir el agua y llevar a ebullición a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, agregar los muslos de pollo, la yuca, el plátano, la zanahoria y las alverjas. Cocinar la mezcla durante 30 minutos o hasta que la yuca esté blanda. Para verificar la cocción, clavar un cuchillo o tenedor en la yuca; debe entrar con facilidad.
4. **Finalizar la cocción:** agregar el guiso llanero (subreceta, ver página 206), el cilantro y la sal. Cocinar a fuego medio durante 5 minutos adicionales, permitiendo que los sabores se integren adecuadamente.
5. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

163 Calorías (kcal)

14 Proteína (g)

3 Grasas totales (g)

20 Carbohidratos (g)

25 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

452 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Quiñapira

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, rallador, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	250 ml	250 ml	1 taza
✓ Bagre (pescado graso)	33 g	26 g	2 cucharadas
✓ Zumo o jugo de limón	8 ml	8 ml	½ cucharada
✓ Ají dulce	8 g	5 g	1 cucharadita
✓ Cebolla larga, junca o de rama	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Tucupí	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Cilantro	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.3 g	0.3 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar las verduras:** enjuagar bien todas las verduras bajo agua corriente para eliminar cualquier suciedad o residuo. Puedes sumergirlas en una solución de agua con vinagre para desinfectarlas adecuadamente.
2. **Preparar los ingredientes:** desvenar el ají dulce, con un cuchillo, quitarle las semillas y las venas, luego cortarlo en cuadritos pequeños; cortar los tallos de la cebolla de rama y picar finamente sus partes verde y blanca; separar las hojas de cilantro del tallo y picarlas finamente.
3. **Cocinar el pescado:** en una olla grande o caldero, calentar el agua a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, agregar el pescado, el ají picado, la cebolla, el tucupí y el zumo de limón. Cocinar durante 15-20 minutos.
4. **Finalizar la cocción:** cuando el pescado esté bien cocido y se desmenuce fácilmente, añadir el cilantro picado y la sal. Dejar hervir durante 5 minutos adicionales para que los sabores se integren.
5. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente en platos individuales.

Aporte nutricional de la porción

56 Calorías (kcal)

5 Proteína (g)

3 Grasas totales (g)

2 Carbohidratos (g)

12 Calcio (mg)

0 Hierro (mg)

118 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Sopa de pescado con ají

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	286 ml	286 ml	1⅕ taza
✓ Bagre (pescado graso)	36 g	36 g	1 taza
✓ Yuca	20 g	15 g	1 cucharada
✓ Plátano	20 g	15 g	1 cucharada
✓ Ají dulce	10 g	7 g	2 cucharaditas
✓ Zumo o jugo de limón	3 ml	3 ml	½ cucharadita
✓ Cebolla larga, junca o de rama	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Tucupí	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Cilantro	1 g	1 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.4 g	0.4 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** comenzar enjuagando bien los vegetales bajo agua corriente fría para eliminar la suciedad superficial. Posteriormente, sumergirlos en una solución de agua con desinfectante durante 2 minutos. Finalmente, escurrir y reservar.
2. **Preparar los ingredientes:** desvenar el ají dulce, cortar con un cuchillo la parte superior del ají, abrirlo a lo largo y retirar las semillas y venas; luego, cortarlo en cuadritos pequeños. Picar la cebolla de rama, cortando ambos extremos y picando finamente la parte verde y la parte blanca. Separar las hojas de cilantro de los tallos y picarlas finamente. Pelar la yuca y el plátano y cortar en trozos de 5 cm.
3. **Cocinar el pescado con la yuca y el plátano:** en una olla grande o caldero, verter el agua y calentar a fuego alto. Cuando el agua esté hirviendo, añadir el pescado, la yuca, el plátano, el ají picado, la cebolla, el tucupí y el zumo de limón. Cocinar la mezcla durante 15-20 minutos, asegurándose de que el pescado esté completamente cocido.
4. **Añadir el cilantro y la sal:** una vez que el pescado esté bien cocido, agregar el cilantro picado y la sal. Dejar hervir la mezcla durante 5 minutos adicionales para que los sabores se integren.
5. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente en platos individuales.

Aporte nutricional de la porción

118 Calorías (kcal)

8 Proteína (g)

4 Grasas totales (g)

13 Carbohidratos (g)

20 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

157 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Subreceta

Guiso llanero

Receta para 1000 gramos

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	400 g	380 g	1 ½ tazas
✓	Tomate rojo grande de guiso	290 g	268 g	1 taza
✓	Cebolla larga, junca o de rama	250 g	250 g	1 taza
✓	Pimentón	223 g	200 g	1 taza
✓	Cebolla puerro	350 g	200 g	1 taza
✓	Ají dulce	64 g	50 g	½ pocillo
✓	Aceite achiotado	100 ml	100 ml	2 cucharadas
✓	Sal	15 g	15 g	2 cucharaditas

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** enjuagar bien los vegetales, pelar y picar finamente los tres tipos de cebollas (la cebolla puerro solo utilizar la parte blanca), el tomate, el ají dulce y el pimentón.
2. **Calentar el aceite:** colocar el aceite en una sartén y calentar a fuego medio.
3. **Cocinar las cebollas:** añadir la cebolla larga, cebolla puerro y la cebolla cabezona a la sartén. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden y estén translúcidas.
4. **Agregar el tomate, ají y pimentón:** incorporar el tomate picado, el ají dulce y el pimentón. Mezclar bien y dejar cocinar para que los sabores se integren.
5. **Espesar la salsa:** reducir el fuego a bajo, agregar la sal, y continuar cocinando durante 10 minutos más, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese y adquiera una textura homogénea.
6. **Ajustar y reservar:** probar la salsa y reservar para su uso.

Aporte nutricional de la porción en 100 g

133	1	10	10	28	1	591
Calorías (kcal)	Proteína (g)	Grasas totales (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)



Cazuela de fríjoles

Preparaciones mixtas

Las preparaciones mixtas son aquellas que incluyen dos o más grupos de alimentos combinados de diferentes maneras. Entre ellas se encuentran platos como envueltos, sudados, sancochos, arroces, entre otros. Estas preparaciones pueden variar tanto en la forma en que se sirven como en la manera en que se consumen.

Sancocho de pollo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 ml**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Agua	143 ml	143 ml	1 pocillo
✓	Contramuslo de pollo	73 g	56 g	1 unidad mediana
✓	Papa tipo cerosa	64 g	59 g	½ pocillo
✓	Yuca	59 g	55 g	½ pocillo
✓	Maíz dulce	55 g	55 g	½ pocillo
✓	Papa amarilla tipo harinosa	31 g	30 g	2 cucharadas
✓	Plátano suave dulce, maduro o amarillo	21 g	11 g	1 cucharada
✓	Zanahoria	19 g	16 g	1 cucharada
✓	Cúrcuma	1 g	1 g	3 pizcas
✓	Sal	0.3 g	0.3 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** lavar los vegetales con agua. Luego, pasar a desinfección por 5 minutos y escurrir.
2. **Preparar los ingredientes:** pelar y cortar las papas y la zanahoria en cubos, cortar el maíz en mazorca en troncos, pelar y porcionar la yuca, y cortar el plátano maduro en porciones manteniendo la cáscara. Prepara las piezas de pollo.
3. **Calentar el agua y agregar los ingredientes:** en una olla grande, calentar el agua. Una vez caliente, añadir los ingredientes en orden de dureza: comenzar con los más duros (papas, yuca, zanahoria y contramuslo) y reservar los más blandos, como la papa amarilla, para el final.
4. **Añadir especias:** incorporar la cúrcuma y la sal para dar sabor y color. Agregar más agua y cocinar hasta que los tubérculos estén blandos.
5. **Opcional:** para añadir más sabor, agregar un puñado de cilantro.
6. **Servir:** Servir caliente para disfrutar su sabor fresco.

Aporte nutricional de la porción

291 Calorías (kcal)

15 Proteína (g)

3 Grasas totales (g)

53 Carbohidratos (g)

31 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

260 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Sudado de carne

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **220 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Posta de res	83 g	83 g	1 palma
✓	Papa tipo cerosa	83 g	70 g	½ pocillo
✓	Agua	83 g	83 g	½ pocillo
✓	Yuca	58 g	40 g	2½ cucharadas
✓	Zanahoria	42 g	35 g	2 cucharadas
✓	Habichuela	18 g	17 g	1 cucharada
✓	Hogao o guiso (subreceta, ver página 76)	17 g	17 g	1 cucharada
✓	Arveja o alverja	12 g	5 g	1 cucharada
✓	Aceite vegetal	5 ml	5 ml	1 cucharadita
✓	Sal	0.3 g	0.3 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar, desinfectar y organizar los vegetales:** lavar los vegetales con agua. Luego, pasar a desinfección por 5 minutos y escurrir. Pelar y cortar los tubérculos (papas, zanahoria, yuca).
2. **Porcionar la carne:** cortar la carne en porciones adecuadas.
3. **Sellar la carne:** calentar aceite en una olla y añadir las piezas de carne para sellarlas hasta que estén doradas.
4. **Agregar los tubérculos y vegetales:** poco a poco, incorporar los tubérculos y los vegetales picados. Añadir sal y mezclar bien los ingredientes.
5. **Incorporar el hogao o guiso y el agua:** finalmente, agregar el hogao o guiso (subreceta, ver página 76) y el agua. Cocinar a fuego medio-alto hasta que las papas y la yuca estén suaves, y luego servir.

Aporte nutricional de la porción

271 Calorías (kcal)

21 Proteína (g)

6 Grasas totales (g)

34 Carbohidratos (g)

38 Calcio (mg)

4 Hierro (mg)

265 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Quinua frita

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **190 g**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, sartén, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	114 ml	114 ml	1 pocillo
✓ Huevo	50 g	50 g	1 unidad
✓ Quinua en grano	43 g	43 g	4 cucharadas
✓ Cebolla cabezona blanca	20 g	18 g	1 cucharada
✓ Arveja o alverja	9 g	3 g	1 cucharadita
✓ Zanahoria	6 g	6 g	1 cucharadita
✓ Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓ Sal	0.5 g	0.5 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar, desinfectar y organizar los vegetales:** lavar los vegetales con agua. Luego, pasar a desinfección por 5 minutos y escurrir. Pelar la cebolla y picar en cubitos, desgranar las arvejas.
2. **Cocinar las arvejas y zanahorias:** llevar una olla con el agua a fuego alto. Una vez que comience a hervir, cocinar las arvejas durante 15 minutos, luego retirar, escurrir y reservar. En la misma agua caliente, agregar las zanahorias y dejarlas cocinar durante 10 minutos; retirar, escurrir y reservar.
3. **Preparar la quinua:** lavar la quinua para eliminar suciedad y restos de cascarilla. Agregar la quinua a una olla o caldero junto con el agua y la sal (la proporción es 2 tazas de agua por 1 de quinua).
4. **Cocinar la quinua:** cocinar a fuego alto; una vez que el agua comience a secar, reducir el fuego al mínimo y dejar cocer durante 20 minutos, hasta que la quinua esté completamente seca.
5. **Revolver los huevos:** en una sartén o caldero a fuego medio-alto, añadir el aceite. Luego, agregar los huevos y revolver hasta que cuajen totalmente. Cortar en trozos pequeños y reserva.
6. **Saltear la quinua:** en un caldero u olla, agregar el aceite y saltear la quinua durante 5 minutos. Luego, añadir las verduras y el huevo revuelto.
7. **Mezclar los ingredientes:** revolver todo hasta que los ingredientes estén perfectamente integrados y servir.

Aporte nutricional de la porción

258 Calorías (kcal)

12 Proteína (g)

10 Grasas totales (g)

31 Carbohidratos (g)

53 Calcio (mg)

5 Hierro (mg)

268 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Tortilla de avena con pollo

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **190 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, sartén, olla pitadora, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Pechuga de pollo	125 g	103 g	1 palma mediana
✓ Leche de vaca entera	25 ml	25 ml	2 cucharadas
✓ Maíz dulce	15 g	8 g	2 cucharaditas
✓ Avena molida	9 g	9 g	1 cucharada
✓ Huevo	6 g	6 g	1 cucharadita
✓ Aceite vegetal	6 ml	6 ml	1 cucharadita
✓ Arveja o alverja	5 g	3 g	1 cucharadita
✓ Zanahoria	4 g	3 g	1 cucharadita
✓ Harina de trigo	4 g	4 g	1 cucharadita
✓ Azúcar	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Pimentón rojo en polvo o paprika	1 g	1 g	3 pizcas
✓ Sal	0.3 g	0.3 g	1 pizca

Complemento almuerzo



Preparación

1. **Lavar, desinfectar y organizar los vegetales:** lavar los vegetales con agua. Luego, pasar a desinfección por 5 minutos y escurrir. Desgranar el maíz y las arvejas, y pelar y picar la zanahoria en cubos.
2. **Cocinar las zanahorias:** llevar una olla con el agua a fuego alto. Una vez que comience a hervir, cocinar las zanahorias durante 15 minutos; retirar, escurrir y reservar.
3. **Cocinar el maíz y las arvejas:** repetir el mismo proceso para el maíz y las arvejas, cocinando durante 10 minutos, luego retirar, escurrir y reservar.
4. **Cocinar la pechuga de pollo:** llevar a fuego alto una olla a presión con agua y la pechuga de pollo. Cocinar durante 15-20 minutos; si usas una olla común, cocinar por 45 minutos, hasta que esté bien cocida. Luego, retirar del agua, desmechar y reservar.
5. **Preparar la mezcla:** en un recipiente, mezclar la avena molida, la leche, el huevo, la sal, el pimentón rojo en polvo y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea.
6. **Incorporar el pollo y los vegetales:** añadir la pechuga de pollo desmechada y los vegetales cocidos a la mezcla y revolver bien.
7. **Cocinar en la sartén:** engrasar una sartén con aceite o margarina y calentar a fuego medio.
8. **Verter la mezcla:** verter la mezcla en la sartén y cocinar tapado hasta que comience a cuajar.
9. **Dar vuelta a la torta:** una vez que esté cuajado, utilizar un plato o tapa para dar vuelta a la torta y dejar dorar por el otro lado.
10. **Reservar y servir:** retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

248 Calorías (kcal)

28 Proteína (g)

9 Grasas totales (g)

12 Carbohidratos (g)

100 Calcio (mg)

3 Hierro (mg)

258 Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y jornada tarde



Sopa del huerto

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **220 ml**

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, pelador, cuchara para revolver.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	286 ml	286 ml	1⅕ taza
✓ Carne de res pulpa	71 g	71 g	1 palma pequeña
✓ Maíz dulce	64 g	42 g	2½ cucharadas
✓ Papa amarilla tipo harinosa	36 g	33 g	2 cucharadas
✓ Papa tipo harinosa	34 g	30 g	2 cucharadas
✓ Zanahoria	16 g	14 g	1 cucharada
✓ Arveja o alverja	14 g	7 g	1 cucharadita
✓ Habichuela	8 g	7 g	1 cucharadita
✓ Sal	0.4 g	0.4 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** lavar los vegetales con agua. Luego, pasar a desinfección por 5 minutos y escurrir.
2. **Preparar los vegetales:** pelar y cortar las papas y la zanahoria en cubos pequeños. Cortar la habichuela en troncos pequeños, y el maíz dulce en rodajas pequeñas. Desgrana las arvejas.
3. **Cortar la carne:** cortar la carne en cubos pequeños.
4. **Cocinar los ingredientes:** en una olla con agua caliente, agregar todos los ingredientes y cocinar durante aproximadamente 30 minutos hasta que la mezcla espese.
5. **Reposar y servir:** dejar reposar un momento antes de servir.

Aporte nutricional de la porción

211 Calorías (kcal)

19 Proteína (g)

5 Grasas totales (g)

23 Carbohidratos (g)

16 Calcio (mg)

3 Hierro (mg)

214 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Cocido boyacense

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **290 g**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, ollas o calderos, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Muslos o pierna de pollo	100 g	100 g	1 unidad grande
✓ Maíz dulce o mazorca	100 g	92 g	½ pocillo
✓ Agua	100 ml	100 ml	⅔ pocillo
✓ Cubios	33 g	33 g	2 cucharadas
✓ Habas	27 g	13 g	1 cucharada
✓ Papa tipo cerosa	22 g	20 g	1 cucharada
✓ Ollucos	20 g	20 g	1 cucharada
✓ Hogao o guiso (subreceta, ver página 76)	15 g	15 g	1 cucharada
✓ Papa tipo harinosa	14 g	13 g	1 cucharada
✓ Papa amarilla tipo harinosa	13 g	12 g	1 cucharada
✓ Arveja o alverja	5 g	5 g	1 cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** lavar los vegetales con agua. Luego, pasar a desinfección por 5 minutos y escurrir.
2. **Hervir los vegetales:** para garantizar una cocción uniforme de los vegetales y tubérculos, se utilizan dos ollas; en una se ponen las papas cubiertas por agua y se cocinan a fuego alto. En otra olla diferente, agregar los cubios, los ollucos, las habas y las arvejas, también con el agua a fuego alto. Cocinar hasta que todos estén blandos. Para comprobar la cocción, utiliza un cuchillo o tenedor; éste debe entrar fácilmente en los vegetales.
3. **Sellar el pollo:** en una olla o caldero aparte, colocar las piezas de pollo y sellar hasta que adquieran un color dorado. Luego, añadir agua hasta cubrir el pollo y agregar las mazorcas. Dejar hervir durante 15-20 minutos hasta que el pollo esté bien cocido.
4. **Combinar ingredientes:** una vez que el pollo y las mazorcas estén listos, agregar todos los vegetales cocidos a la olla. Incorporar la sal y el hogao o guiso (subreceta, ver página 76), y cocinar juntos durante unos minutos.
5. **Mezclar suavemente:** revolver con cuidado para no deshacer los ingredientes y asegurar que todo esté bien integrado.
6. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

378 Calorías (kcal)

25 Proteína (g)

14 Grasas totales (g)

42 Carbohidratos (g)

36 Calcio (mg)

3 Hierro (mg)

185 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria

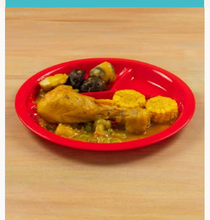


Media y ciclo complementario



Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar



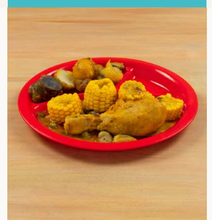
Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Cazuela de fríjoles

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **285 g**

Tiempo de preparación: **60 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, olla a presión, sartén, cuchara para revolver, espumadera, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	167 ml	167 ml	½ taza
✓ Plátano suave dulce, maduro o amarillo	112 g	104 g	1 pocillo
✓ Tabla de res (carne pulpa de res)	60 g	60 g	1 palma pequeña
✓ Fríjoles	56 g	111 g	1 pocillo
✓ Plátano verde	56 g	39 g	2 cucharadas
✓ Maíz dulce	28 g	28 g	2 cucharadas
✓ Zanahoria	22 g	21 g	1 cucharada
✓ Aceite vegetal	10 ml	10 ml	2 cucharaditas
✓ Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Remojar los fríjoles:** un día antes de la preparación, colocar los fríjoles en agua para que se hidraten.
2. **Preparar los vegetales:** lavar y desinfectar todos los vegetales. Pelar los plátanos verdes y mantenerlos en agua.
3. **Picar las verduras:** pelar y cortar la zanahoria en trozos, pelar y cortar el plátano maduro en cubitos, desgranar el maíz tierno; reservar cada ingrediente por separado.
4. **Cocinar los fríjoles:** en una olla a presión o convencional con el agua, cocinar los fríjoles junto con la zanahoria y el plátano verde a fuego medio-alto.
5. Cocinar durante 45 minutos en olla a presión o 1 hora en olla convencional, hasta que todo esté blando. Comprobar la cocción aplastando un grano entre los dedos; debe sentirse suave.
6. **Hacer el puré:** cuando los fríjoles y las zanahorias estén cocidas, sacar las zanahorias y licuarlas con un poco de caldo y algunos fríjoles hasta obtener un puré. Añadir el puré de nuevo a la sopa y dejar que espese un poco. Incorporar la sal y dejar hervir durante 5 minutos.
7. **Freír y asar:** freír los cubos de plátano maduro en una olla o caldero a fuego alto con aceite, saltear el maíz tierno en otra olla o caldero, asar la carne en una sartén o plancha.
8. **Servir:** finalmente, servir la sopa colocando la porción de fríjoles, carne, maíz dulce y plátano maduro según se requiera.

Aporte nutricional de la porción

651 Calorías (kcal)

41 Proteína (g)

6 Grasas totales (g)

116 Carbohidratos (g)

163 Calcio (mg)

8 Hierro (mg)

132 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arroz de lisa

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **290 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	**Hogao o guiso** (subreceta, ver página 76)	89 g	89 g	½ pocillo
✓	**Agua**	83 ml	83 ml	½ pocillo
✓	**Arroz blanco**	56 g	56 g	¼ pocillo
✓	**Lisa** (pescado magro)	56 g	56 g	4 cucharadas
✓	**Aceite vegetal**	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓	**Sal**	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Cocinar la lisa:** en una olla o caldero a fuego alto, colocar la lisa y cubrirla con agua. Cocinar durante 30 minutos hasta que esté completamente cocida. Luego, sacar la lisa, desmecharla y reservar.
2. **Cocinar el arroz:** en otra olla o caldero a fuego alto, añadir el aceite y el arroz. Remover constantemente hasta que el arroz adquiera un tono transparente. Agregar el agua y la sal, y hervir hasta que el líquido comience a secar.
3. **Cocción a fuego lento:** cuando el arroz empiece a secar, bajar el fuego al mínimo y cocinar hasta que los granos estén blandos y sueltos. Reservar una vez cocido.
4. **Mezclar y servir:** en un tazón o recipiente grande, combinar el arroz, el hogao o guiso (subreceta, ver página 76) y la carne de lisa desmechada. Mezclar bien y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

366.1 Calorías (kcal)
21.9 Proteína (g)
8.1 Grasas totales (g)
49.7 Carbohidratos (g)
55.1 Calcio (mg)
2.1 Hierro (mg)
438 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Patacón con hogao o guiso y suero

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **285 g**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, espumadera, sartén o plancha, pinzas, pataconera.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Plátano harinoso pintón	222 g	140 g	1 pocillo
✓	Carne de cerdo pulpa	100 g	100 g	1 pocillo
✓	Hogao o guiso (subreceta, ver página 76)	24 g	24 g	2 cucharadas
✓	Suero	20 g	20 g	1½ cucharadas
✓	Aceite vegetal			Fritura

Preparación

1. **Preparar los plátanos:** lavar y desinfectar los plátanos pintones. Pelar y cortar en trozos.
2. **Freír los plátanos:** en una olla o caldero a fuego alto, calentar suficiente aceite para fritura. Cocinar los plátanos durante 5-10 minutos hasta que estén cocidos. Luego, escurrir el exceso de aceite.
3. **Aplastar los plátanos:** utilizar una pataconera o dos tablas para aplastar los plátanos, dándoles forma de disco.
4. **Freír nuevamente:** freír los discos de plátano nuevamente en aceite caliente hasta que adquieran un color dorado. Escurrir y reservar.
5. **Cocinar la carne de cerdo:** en una sartén o plancha, asar la carne de cerdo hasta que esté bien cocida.
6. **Ensamblar y servir:** montar los patacones con la carne de cerdo, el hogao o guiso (subreceta, ver página 76) y el suero, según la porción deseada. Servir caliente y disfrutar.

Aporte nutricional de la porción

392 Calorías (kcal)

23 Proteína (g)

11 Grasas totales (g)

55 Carbohidratos (g)

39 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

474 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arroz atollado

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **200 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, sartén o plancha, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	100 ml	100 ml	⅔ pocillo
✓ Pierna de cerdo (carne de cerdo pulpa)	50 g	50 g	½ pocillo
✓ Arroz blanco	50 g	50 g	⅓ pocillo
✓ Pollo	25 g	25 g	1 cucharada
✓ Sofrito pacífico (subreceta, ver página 172)	10 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓ Pimentón rojo en polvo o paprika	2 g	2 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.4 g	0.4 g	1 pizca

Preparación

1. **Cocinar el arroz:** en una olla o caldero grande a fuego alto, añadir el arroz y un poco de aceite. Remover constantemente hasta que el arroz adquiera un tono transparente. Luego, verter el agua y añadir la mitad de la sal. Dejar hervir hasta que el líquido comience a secar.
2. **Cocinar a fuego lento:** cuando el arroz empiece a secar, bajar el fuego al mínimo y dejar cocinar hasta que los granos estén blandos y sueltos. Una vez cocido, reservar.
3. **Asar la carne y el pollo:** en una sartén o caldero a fuego medio-alto, agregar la mitad del aceite. Incorporar la carne y el pollo sazonados con paprika y la mitad de la sal. Asar hasta que estén bien cocidos y dorados.
4. **Mezclar y servir:** en un tazón o recipiente grande, mezclar el arroz cocido con la carne y el pollo asados. Revolver bien para que se integren todos los sabores y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

299 Calorías (kcal)
20 Proteína (g)
5 Grasas totales (g)
41 Carbohidratos (g)
14 Calcio (mg)
2 Hierro (mg)
440 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Arroz clavado

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **250 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo o tazón, olla o caldero, sartén o plancha, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

	Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓ Agua	167 ml	167 ml	1 pocillo
✓ Arroz blanco	83 g	83 g	½ pocillo
✓ Pechuga de pollo sin hueso	50 g	50 g	½ pocillo
✓ Queso costeño	42 g	42 g	3 cucharadas
✓ Sofrito pacífico (subreceta, ver página 172)	10 g	10 g	2 cucharaditas
✓ Aceite vegetal	4 ml	4 ml	1 cucharadita
✓ Zumo o jugo de limón	3 ml	3 ml	½ cucharadita
✓ Cilantro	3 g	3 g	½ cucharadita
✓ Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar el cilantro:** lavar cuidadosamente para que no queden restos de tierra. Luego, poner en solución desinfectante durante 2 minutos y escurrir.
2. **Organizar los ingredientes:** picar finamente el cilantro y cortar el queso en cubos pequeños.
3. **Cocinar el arroz:** en una olla o caldero grande, agregar un poco de aceite y el arroz. Remover constantemente hasta que el arroz adquiera un tono transparente. Agregar el agua y la mitad de la sal. Dejar hervir hasta que el líquido comience a secar.
4. **Cocinar a fuego lento:** cuando el arroz comience a secar, bajar el fuego al mínimo y cocinar hasta que el arroz esté blando y suelto. Una vez cocido, reservar.
5. **Asar el pollo:** en una sartén o caldero a fuego medio-alto, verter un poco más de aceite y calentar. Agregar el pollo, el zumo de limón y la mitad de la sal. Asar el pollo hasta que esté bien cocido y dorado, luego añadir el cilantro picado para darle sabor.
6. **Mezclar y servir:** en un tazón o recipiente grande, mezclar el arroz cocido, el sofrito pacífico, el pollo asado y los cubos de queso. Revolver bien para que todos los ingredientes se integren y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

554 Calorías (kcal)

28 Proteína (g)

18 Grasas totales (g)

67 Carbohidratos (g)

352 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

448 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Capón de ahuyama

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **150 g**

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, sartén o plancha, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Ahuyama, zapallo o calabaza	88 g	81 g	½ pocillo
✓	Carne de res pulpa	69 g	63 g	½ pocillo
✓	Queso costeño	31 g	31 g	2 cucharadas
✓	Guiso llanero (subreceta, ver página 206)	25 g	25 g	2 cucharadas
✓	Aceite vegetal	2 ml	2 ml	½ cucharadita
✓	Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar:** lavar bien la ahuyama bajo agua corriente para eliminar impurezas y residuos; luego, sumergirla en desinfectante durante 10 minutos.
2. **Cocinar la ahuyama:** picar la ahuyama en cubos de tamaño uniforme. En una olla o caldero grande, agregar el agua y llevar a ebullición a fuego alto. Cocinar la ahuyama durante 15-20 minutos, o hasta que esté blanda. Retirar del fuego y reservar.
3. **Asar la carne:** en una olla o caldero, calentar el aceite a fuego medio-alto. Agregar la carne y asar hasta que esté dorada por todos lados, asegurándose de que se cocine de manera uniforme.
4. **Agregar la ahuyama y el guiso:** incorporar la ahuyama cocida y el guiso llanero (subreceta, ver página 206) a la olla con la carne. Revolver bien para que se mezclen los sabores y el guiso cubra la carne.
5. **Añadir el queso:** agregar el queso a la mezcla evitando que se derrita completamente.
6. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

233 Calorías (kcal)

22 Proteína (g)

14 Grasas totales (g)

6 Carbohidratos (g)

260 Calcio (mg)

2 Hierro (mg)

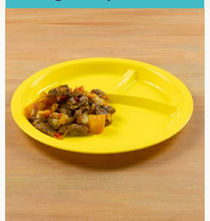
361 Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Complemento jornada mañana y jornada tarde

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Hallaca

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **150 g**

Tiempo de preparación: **60 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, licuadora, pinzas, gramera.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Harina de maíz	83 g	83 g	½ pocillo
✓	Carne de cerdo pulpa	83 g	83 g	1 pocillo
✓	Agua	83 ml	83 ml	½ pocillo
✓	Guiso llanero (subreceta, ver página 206)	12 g	12 g	1 cucharada
✓	Cebolla cabezona blanca	11 g	10 g	½ cucharada
✓	Zanahoria	9 g	8 g	2 cucharaditas
✓	Arveja o alverja	8 g	5 g	1 cucharadita
✓	Cilantro	6 g	5 g	1 cucharadita
✓	Pimentón rojo	5 g	3 g	1 cucharadita
✓	Sal	0.2 g	0.2 g	1 pizca
✓	Hojas de bijao			Para envolver
✓	Cuerda			Para amarrar

Preparación

1. **Lavar y desinfectar:** lavar bien los vegetales y las hojas bajo agua corriente para eliminar impurezas y residuos. Luego, sumergirlos en desinfectante durante 10 minutos.
2. **Preparar los vegetales:** pelar la zanahoria y cortarla en bastones. Desvenar el pimentón y cortarlo en trozos. Desgranar la arveja. Picar el cilantro y la cebolla en trozos pequeños.
3. **Hacer el marinado:** licuar el pimentón, la cebolla y el cilantro junto con un poco de agua y la mitad de la sal hasta obtener una mezcla homogénea. Colocar el marinado en un tazón y agregar la carne. Dejar reposar para que la carne absorba los sabores.
4. **Preparar las hojas:** pasar las hojas por agua caliente para que se vuelvan más flexibles, facilitando el proceso de envoltura.
5. **Preparar la masa:** en un tazón grande, mezclar la harina de maíz, el agua y la sal restante hasta obtener una masa suave y manejable. Dividir la masa en porciones del peso requerido y formar bolas.
6. **Armar las hallacas:** tomar una hoja y estirarla sobre una superficie plana. Colocar una bola de masa en el centro y aplanarla para formar una base. Encima de la masa, agregar los bastones de zanahoria, las arvejas, la carne marinada y el guiso. Envolver cuidadosamente la masa con la hoja, asegurándola con hilo de cocina o tiras de la misma hoja.
7. **Cocinar las hallacas:** colocar una olla o caldero grande con el agua a fuego alto. Una vez que el agua comience a hervir, agregar las hallacas y cocinar durante 45-60 minutos, o hasta que estén bien cocidas.
8. **Servir:** retirar las hallacas del agua, desatar y servir calientes.

Aporte nutricional de la porción

399 Calorías (kcal)

26 Proteína (g)

8 Grasas totales (g)

64 Carbohidratos (g)

34 Calcio (mg)

3 Hierro (mg)

141 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Sudado de pollo amazónico

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **200 g**

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	**Presas de pollo** (muslos o contramuslos)	107 g	93 g	1 unidad mediana a grande
✓	**Yuca**	71 g	54 g	½ pocillo
✓	**Plátano verde harinoso**	41 g	27 g	2 cucharadas
✓	**Agua**	18 ml	18 ml	1 cucharada
✓	**Plátano suave dulce, maduro o amarillo**	11 g	7 g	1 cucharada
✓	**Sofrito amazónico** (subreceta, ver página 238)	9 g	9 g	2 cucharaditas
✓	**Sal**	0.1 g	0.1 g	1 pizca

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** lavar bien todos los vegetales bajo agua corriente para eliminar impurezas y residuos. Luego, sumergirla en desinfectante durante 10 minutos.
2. **Pelar y cortar los plátanos:** pelar el plátano verde y el plátano maduro. Cortar ambos en trozos de aproximadamente 2-3 cm.
3. **Pelar y cortar la yuca:** retirar la cáscara de la yuca con un cuchillo y cortarla en trozos pequeños, de aproximadamente 3-4 cm.
4. **Cocinar los ingredientes:** en una olla o caldero grande, llevar el agua a ebullición a fuego alto. Agregar el pollo, la yuca, el plátano verde, el plátano maduro, la sal y el sofrito (subreceta, ver página 238). Cocinar durante 30-45 minutos, o hasta que todos los ingredientes estén blandos. Verificar la cocción clavando un tenedor o cuchillo; debe entrar fácilmente en la yuca y los plátanos.
5. **Servir:** retirar del fuego y servir caliente.

Aporte nutricional de la porción

299 Calorías (kcal)

15 Proteína (g)

13 Grasas totales (g)

50 Carbohidratos (g)

28 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

340 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Lobo isma

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Gramaje de la porción: **200 g**

Tiempo de preparación: **60 minutos**

Utensilios: tabla plástica de cocina, gramera, cuchillo, tazón o recipiente redondo, olla o caldero, cuchara para revolver, pinzas.

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Yuca	152 g	115 g	1 pocillo
✓	Pechuga de pollo	90 g	80 g	½ pocillo
✓	Sofrito amazónico (subreceta, ver página 238)	10 g	10 g	2 cucharaditas
✓	Sal	0.1 g	0.1 g	1 pizca
✓	Hojas de bijao			Para envolver
✓	Cuerda			Para amarrar

Preparación

1. **Lavar y desinfectar la yuca:** lavar bien la yuca bajo agua corriente para eliminar impurezas. Luego, sumergirla en desinfectante durante 10 minutos.
2. **Pelar y cortar la yuca:** retirar la cáscara de la yuca con un cuchillo, asegurándose de quitar toda la parte marrón. Cortar en trozos de aproximadamente 5 cm. Cocinar en una olla con el agua hirviendo a fuego alto durante 30 minutos o hasta que esté blanda. Escurrir y reservar.
3. **Cocinar el pollo:** en otra olla, agregar el agua y llevar a ebullición. Cocinar el pollo durante 30 minutos o hasta que esté bien cocido. Sacar, dejar enfriar un poco y desmechar. Reservar.
4. **Cocinar las hojas de bijao:** hervir agua en una olla grande. Cocinar las hojas de bijao durante 5-10 minutos hasta que estén más flexibles. Retirar y escurrir, dejar enfriar.
5. **Preparar la masa de yuca:** en un tazón, triturar la yuca cocida con un pisa puré o un tenedor. Agregar la sal y mezclar hasta obtener una masa homogénea. Dividir la masa en porciones y formar bolas del tamaño deseado. Hacer un hueco en el centro de cada bola y colocar un poco de pollo desmechado y una cucharada de sofrito (subreceta, ver página 238) dentro. Cerrar las arepas formando bolas y asegurarse de que el relleno quede bien cubierto. Reservar.
6. **Envuelto en hojas de bijao:** estirar las hojas de bijao sobre una superficie plana. Colocar una bola de masa en el centro de cada hoja, añadir un poco más de sofrito encima y envolver la masa, asegurando que quede bien cerrada. Amarrar con hilo de cocina o tiras de la misma hoja.
7. **Cocinar los envueltos:** en una olla grande, llevar agua a ebullición a fuego alto. Agregar los envueltos y cocinar durante 30 minutos, asegurándose de que el agua esté hirviendo durante todo el tiempo.
8. **Servir:** retirar los envueltos de la olla con cuidado, desatar y servir calientes.

Aporte nutricional de la porción

307 Calorías (kcal)

18 Proteína (g)

8 Grasas totales (g)

42 Carbohidratos (g)

61 Calcio (mg)

1 Hierro (mg)

245 Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Complemento jornada mañana y jornada tarde



Subreceta

Sofrito o guiso amazónico

Receta para 1000 gramos

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Cebolla larga, junca o de rama	500 g	450 g	2 tazas
✓	Pimentón	220 g	200 g	1 taza
✓	Ají dulce	220 g	200 g	1 taza
✓	Cebolla cabezona blanca o roja	160 g	120 g	1 pocillo
✓	Aceite achiotado	100 ml	100 ml	⅓ pocillo
✓	Sal	15 g	15 g	2 cucharaditas

Preparación

1. **Lavar y desinfectar los vegetales:** enjuagar bien los vegetales, pelar y picar finamente las cebollas, el tomate, el ají dulce y el pimentón.
2. **Calentar el aceite:** colocar el aceite en una sartén y calentar a fuego medio.
3. **Cocinar las cebollas:** añadir la cebolla de rama y la cebolla cabezona (blanca o roja) a la sartén. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden.
4. **Agregar el ají y pimentón:** incorporar el ají dulce y el pimentón picado. Continuar cocinando a fuego medio para que los sabores se mezclen bien.
5. **Espesar la salsa:** reducir el fuego a bajo, agregar la sal y cocinar durante 10 minutos más, revolviendo de vez en cuando, hasta que la salsa espese y tenga una textura uniforme.
6. **Ajustar y reservar:** probar la salsa y ajustar la sazón si es necesario. Reservar para su uso.

Aporte nutricional de la porción en 100 g

122	2	10	8	42	1	785
Calorías (kcal)	Proteína (g)	Grasas totales (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)



Menú 6 complemento alimentario almuerzo

Ejemplos de menús

Los menús presentados son ejemplos que agrupan algunas preparaciones disponibles en este recetario. Cada menú se ajusta a los aportes nutricionales establecidos según el tipo de complemento alimentario en el PAE y sirve como ejemplo para incorporar nuevas recetas en la planeación de los ciclos de menús, adaptados a los diferentes contextos territoriales.

Nota: algunos de los ejemplos de menú para el complemento alimentario jornada mañana y tarde, incluyen porción de verduras cocidas o ensaladas crudas. Estos se pueden cambiar por la porción de fruta, siempre que los ajustes a la minuta patrón se realicen con autorización previa de la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar – Alimentos para Aprender.

Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz primavera	80 g
Alimento proteico	Cerdo en salsa tropical	60 g
Ensaladas crudas	Ensalada morada	80 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Torta de yuca	90 g
Sopa	Sopa de arracacha y tortilla	200 g
Bebida	Jugo de mora	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
873 Calorías (kcal)	**100 %** Calorías (kcal)
32 Proteína (g)	**105 %** Proteína (g)
18 Grasas totales (g)	**64 %** Grasas totales (g)
150 Carbohidratos (g)	**123 %** Carbohidratos (g)
191 Calcio (mg)	**58 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**136 %** Hierro (mg)
911 Sodio (mg)	**202 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo

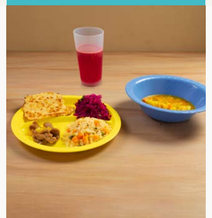
Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz primavera	140 g
Alimento proteico	Carne de res en chimichurri de cilantro	60 g
Ensaladas crudas	Ensalada de lechuga, maíz y manzana	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Arepas de plátano verde y queso	90 g
Sopa	Crema de tomate	200 g
Bebida	Jugo de mora	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
819 Calorías (kcal)	**94 %** Calorías (kcal)
31 Proteína (g)	**101 %** Proteína (g)
27 Grasas totales (g)	**94 %** Grasas totales (g)
119 Carbohidratos (g)	**98 %** Carbohidratos (g)
179 Calcio (mg)	**54 %** Calcio (mg)
7 Hierro (mg)	**189 %** Hierro (mg)
858 Sodio (mg)	**191 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 3

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arepa de maíz con semillas	100 g
Alimento proteico	Pollo cítrico	80 g
Ensaladas crudas	Ensalada de piña en almíbar	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Marranita de plátano maduro con bocadillo	90 g
Sopa	Crema de papa amarilla y batata	250 ml
Bebida	Jugo de mora	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
798 Calorías (kcal)	**92 %** Calorías (kcal)
32 Proteína (g)	**104 %** Proteína (g)
31 Grasas totales (g)	**105 %** Grasas totales (g)
109 Carbohidratos (g)	**90 %** Carbohidratos (g)
195 Calcio (mg)	**59 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**122 %** Hierro (mg)
686 Sodio (mg)	**152 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 4

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz primavera	90 g
Alimento proteico	Pollo cítrico	90 g
Verduras cocidas	Zanahorias glaseadas	100 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Arepa de plátano verde y queso	130 g
Sopa	Crema de tomate	250 ml
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
785 Calorías (kcal)	**90 %** Calorías (kcal)
35 Proteína (g)	**114 %** Proteína (g)
20 Grasas totales (g)	**68 %** Grasas totales (g)
124 Carbohidratos (g)	**102 %** Carbohidratos (g)
209 Calcio (mg)	**63 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**125 %** Hierro (mg)
763 Sodio (mg)	**169 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 5

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arepa de maíz con semillas	80 g
Alimento proteico	Cerdo en salsa tropical	50 g
Verduras cocidas	Tortitas de brócoli y coliflor	75 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Ensalada de papa	100 g
Sopa	Crema de tomate	200 g
Bebida	Jugo de mora	200 g

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
799 Calorías (kcal)	**92 %** Calorías (kcal)
29 Proteína (g)	**96 %** Proteína (g)
19 Grasas totales (g)	**64 %** Grasas totales (g)
139 Carbohidratos (g)	**114 %** Carbohidratos (g)
140 Calcio (mg)	**43 %** Calcio (mg)
6 Hierro (mg)	**185 %** Hierro (mg)
720 Sodio (mg)	**160 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 6

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arepa de maíz con semillas	90 g
Alimento proteico	Dedos de pescado	60 g
Ensaladas crudas	Ensalada morada	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Marranita de plátano maduro con bocadillo	90 g
Sopa	Crema de papa amarilla y batata	250 ml
Bebida	Jugo de mora	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
810 Calorías (kcal)	**93 %** Calorías (kcal)
31 Proteína (g)	**103 %** Proteína (g)
28 Grasas totales (g)	**97 %** Grasas totales (g)
117 Carbohidratos (g)	**96 %** Carbohidratos (g)
239 Calcio (mg)	**72 %** Calcio (mg)
7 Hierro (mg)	**189 %** Hierro (mg)
933 Sodio (mg)	**207 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 7

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz primavera	140 g
Alimento proteico	Pollo en salsa criolla	70 g
Ensaladas crudas	Ensalada de piña en almíbar	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Ensalada de papa	160 g
Sopa	Sopa de arracacha y tortilla	200 ml
Bebida	Jugo de mora	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
927 Calorías (kcal)	**107 %** Calorías (kcal)
31 Proteína (g)	**103 %** Proteína (g)
31 Grasas totales (g)	**106 %** Grasas totales (g)
135 Carbohidratos (g)	**111 %** Carbohidratos (g)
118 Calcio (mg)	**36 %** Calcio (mg)
6 Hierro (mg)	**159 %** Hierro (mg)
1018 Sodio (mg)	**226 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 8

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Pasta campesina	120 g
Alimento proteico	Pollo cítrico	80 g
Ensaladas crudas	Tomate, aguacate, cebolla	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Batata salteada	150 g
Sopa	Crema de tomate	250 ml
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
836 Calorías (kcal)	**96 %** Calorías (kcal)
31 Proteína (g)	**102 %** Proteína (g)
33 Grasas totales (g)	**113 %** Grasas totales (g)
110 Carbohidratos (g)	**90 %** Carbohidratos (g)
123 Calcio (mg)	**37 %** Calcio (mg)
6 Hierro (mg)	**158 %** Hierro (mg)
982 Sodio (mg)	**218 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 9

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Pasta campesina	130 g
Alimento proteico	Dedos de pescado	60 g
Ensaladas crudas	Tomate, aguacate, cebolla	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Arepas de plátano verde y queso	135 g
Sopas	Crema de papa amarilla y batata	250 ml
Bebida	Jugo de mango	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
831 Calorías (kcal)	**96 %** Calorías (kcal)
33 Proteína (g)	**108 %** Proteína (g)
21 Grasas totales (g)	**73 %** Grasas totales (g)
135 Carbohidratos (g)	**111 %** Carbohidratos (g)
226 Calcio (mg)	**68 %** Calcio (mg)
7 Hierro (mg)	**199 %** Hierro (mg)
1119 Sodio (mg)	**249 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 10

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Pasta campesina	145 g
Alimento proteico	Pollo en salsa criolla	60 g
Verduras cocidas	Habichuela, zanahoria y maíz	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Batata salteada	140 g
Sopa	Crema de tomate	250 ml
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
796 Calorías (kcal)	**91 %** Calorías (kcal)
28 Proteína (g)	**92 %** Proteína (g)
28 Grasas totales (g)	**96 %** Grasas totales (g)
116 Carbohidratos (g)	**95 %** Carbohidratos (g)
145 Calcio (mg)	**44 %** Calcio (mg)
6 Hierro (mg)	**177 %** Hierro (mg)
966 Sodio (mg)	**215 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 11

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz verde	160 g
Ensaladas crudas	Tomate, aguacate, cebolla	110 g
Preparaciones mixtas	Sopa del huerto	320 g
Bebida	Jugo de mango	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
727 Calorías (kcal)	**84 %** Calorías (kcal)
34 Proteína (g)	**112 %** Proteína (g)
18 Grasas totales (g)	**63 %** Grasas totales (g)
110 Carbohidratos (g)	**90 %** Carbohidratos (g)
57 Calcio (mg)	**17 %** Calcio (mg)
6 Hierro (mg)	**164 %** Hierro (mg)
1121 Sodio (mg)	**249 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 12

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz verde	120 g
Ensaladas crudas	Remolacha, zanahoria, cilantro	100 g
Preparaciones mixtas	Sancocho de pollo	350 g
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
778 Calorías (kcal)	**89 %** Calorías (kcal)
30 Proteína (g)	**98 %** Proteína (g)
11 Grasas totales (g)	**38 %** Grasas totales (g)
144 Carbohidratos (g)	**118 %** Carbohidratos (g)
84 Calcio (mg)	**26 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**136 %** Hierro (mg)
891 Sodio (mg)	**198 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 13

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arepa de maíz con semillas	90 g
Alimento proteico	Cerdo en salsa tropical	40 g
Verduras cocidas	Ensalada sofrita de calabacín	80 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Marranita de plátano maduro con bocadillo	90 g
Sopa	Frijoles con cidra	200 ml
Bebida	Jugo de mango	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
844 Calorías (kcal)	**97 %** Calorías (kcal)
30 Proteína (g)	**98 %** Proteína (g)
27 Grasas totales (g)	**92 %** Grasas totales (g)
135 Carbohidratos (g)	**111 %** Carbohidratos (g)
231 Calcio (mg)	**70 %** Calcio (mg)
6 Hierro (mg)	**172 %** Hierro (mg)
787 Sodio (mg)	**175 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



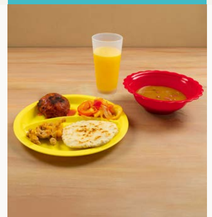
Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 14

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz verde	130 g
Alimento proteico	Carne de res en chimichurri de cilantro	60 g
Ensaladas crudas	Remolacha, zanahoria, cilantro	80 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Batata salteada	90 g
Sopa	Sopa de arracacha y tortilla	200 ml
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
870 Calorías (kcal)	**99 %** Calorías (kcal)
31 Proteína (g)	**95 %** Proteína (g)
29 Grasas totales (g)	**121 %** Grasas totales (g)
122 Carbohidratos (g)	**90 %** Carbohidratos (g)
330 Calcio (mg)	**37 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**195 %** Hierro (mg)
450 Sodio (mg)	**228 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



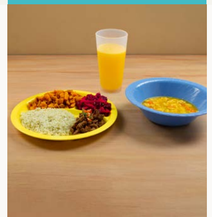
Primaria: primero, segundo y tercero



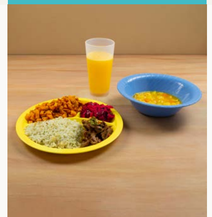
Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 15

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz verde	140 g
Preparaciones mixtas	Sudado de carne	210 g
Ensaladas crudas	Tomate, aguacate, cebolla	90 g
Sopa	Fríjoles con cidra	240 ml
Bebida	Jugo de mora	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
782 Calorías (kcal)	**90 %** Calorías (kcal)
34 Proteína (g)	**112 %** Proteína (g)
15 Grasas totales (g)	**51 %** Grasas totales (g)
132 Carbohidratos (g)	**108 %** Carbohidratos (g)
133 Calcio (mg)	**40 %** Calcio (mg)
8 Hierro (mg)	**216 %** Hierro (mg)
993 Sodio (mg)	**221 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 16

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Pasta criolla	100 g
Alimento proteico	Dedos de pescado	50 g
Verduras cocidas	Puré de ahuyama	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Torta de yuca	90 g
Sopa	Sopa de patacones	200 ml
Bebida	Jugo de mora	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
833 Calorías (kcal)	**96 %** Calorías (kcal)
34 Proteína (g)	**110 %** Proteína (g)
19 Grasas totales (g)	**67 %** Grasas totales (g)
135 Carbohidratos (g)	**111 %** Carbohidratos (g)
245 Calcio (mg)	**74 %** Calcio (mg)
7 Hierro (mg)	**207 %** Hierro (mg)
788 Sodio (mg)	**175 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 17

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Preparaciones mixtas	Quinua frita	200 g
Ensaladas crudas	Tomate, aguacate, cebolla	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Arepas de plátano verde y queso	140 g
Sopa	Fríjoles con cidra	250 ml
Bebida	Jugo de mora	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
820 Calorías (kcal)	**94 %** Calorías (kcal)
30 Proteína (g)	**97 %** Proteína (g)
25 Grasas totales (g)	**86 %** Grasas totales (g)
129 Carbohidratos (g)	**106 %** Carbohidratos (g)
272 Calcio (mg)	**83 %** Calcio (mg)
10 Hierro (mg)	**273 %** Hierro (mg)
1065 Sodio (mg)	**237 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 18

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Pasta criolla	145 g
Alimento proteico	Carne de res en chimichurri de cilantro	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de repollo	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Ensalada de papa	140 g
Sopa	Sopa de patacones	250 g
Bebida	Jugo de mora	200 g

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
840 Calorías (kcal)	**97 %** Calorías (kcal)
31 Proteína (g)	**103 %** Proteína (g)
26 Grasas totales (g)	**88 %** Grasas totales (g)
126 Carbohidratos (g)	**104 %** Carbohidratos (g)
137 Calcio (mg)	**41 %** Calcio (mg)
9 Hierro (mg)	**269 %** Hierro (mg)
1043 Sodio (mg)	**232 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 19

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Pasta criolla	80 g
Alimento proteico	Cerdo en salsa tropical	40 g
Verduras cocidas	Tortitas de brócoli y coliflor	50 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Torta de yuca	70 g
Sopa	Sopa guisada	100 ml
Bebida	Jugo de mora	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
825 Calorías (kcal)	**95 %** Calorías (kcal)
40 Proteína (g)	**132 %** Proteína (g)
13 Grasas totales (g)	**44 %** Grasas totales (g)
142 Carbohidratos (g)	**116 %** Carbohidratos (g)
157 Calcio (mg)	**48 %** Calcio (mg)
8 Hierro (mg)	**241 %** Hierro (mg)
470 Sodio (mg)	**104 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



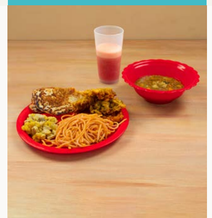
Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 20

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Preparaciones mixtas	Tortas de avena con pollo	150 g
Ensaladas crudas	Ensalada de lechuga, maíz y manzana	80 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Ensalada de papa	200 g
Sopa	Sopa guisada	100 ml
Bebida	Jugo de mora	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
799 Calorías (kcal)	**92 %** Calorías (kcal)
42 Proteína (g)	**137 %** Proteína (g)
32 Grasas totales (g)	**111 %** Grasas totales (g)
91 Carbohidratos (g)	**75 %** Carbohidratos (g)
141 Calcio (mg)	**43 %** Calcio (mg)
9 Hierro (mg)	**255 %** Hierro (mg)
895 Sodio (mg)	**199 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz atomatado	100 g
Alimento proteico	Costillas en salsa de panela	60 g
Ensaladas crudas	Ensalada de repollo	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Naco (puré de papa)	100 g
Sopa	Sopa de blanquillo	150 ml
Bebida	Jugo de mango	200 ml

Aporte nutricional del menú		Porcentaje de adecuación	
872	Calorías (kcal)	100 %	Calorías (kcal)
36	Proteína (g)	119 %	Proteína (g)
22	Grasas totales (g)	76 %	Grasas totales (g)
136	Carbohidratos (g)	111 %	Carbohidratos (g)
242	Calcio (mg)	73 %	Calcio (mg)
10	Hierro (mg)	282 %	Hierro (mg)
904	Sodio (mg)	201 %	Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arepa blanca	140 g
Alimento proteico	Albóndigas de cerdo	86 g
Ensaladas crudas	Picadillo	100 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Papas chorreadas	120 g
Sopa	Sopa de guineo	250 ml
Bebida	Jugo de mango	200 ml

Aporte nutricional del menú		Porcentaje de adecuación	
830	Calorías (kcal)	95 %	Calorías (kcal)
27	Proteína (g)	90 %	Proteína (g)
34	Grasas totales (g)	118 %	Grasas totales (g)
114	Carbohidratos (g)	93 %	Carbohidratos (g)
71	Calcio (mg)	21 %	Calcio (mg)
5	Hierro (mg)	150 %	Hierro (mg)
985	Sodio (mg)	219 %	Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	*Pumpkin rice*	80 g
Alimento proteico	Encocado de pollo	45 g
Ensaladas crudas	Tomate, cebolla, cilantro y limón	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Bollo de yuca	90 g
Sopa	Sopa de guandú	200 ml
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
818 Calorías (kcal)	**94 %** Calorías (kcal)
30 Proteína (g)	**100 %** Proteína (g)
26 Grasas totales (g)	**88 %** Grasas totales (g)
122 Carbohidratos (g)	**100 %** Carbohidratos (g)
133 Calcio (mg)	**40 %** Calcio (mg)
6 Hierro (mg)	**176 %** Hierro (mg)
872 Sodio (mg)	**194 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Bollo de maíz	100 g
Alimento proteico	Guiso de chivo	50 g
Verduras cocidas	Ensalada de payaso	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Cayeye o cabeza de gato	90 g
Sopa	Mote de queso	190 ml
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
863 Calorías (kcal)	**99 %** Calorías (kcal)
32 Proteína (g)	**104 %** Proteína (g)
28 Grasas totales (g)	**97 %** Grasas totales (g)
122 Carbohidratos (g)	**101 %** Carbohidratos (g)
331 Calcio (mg)	**100 %** Calcio (mg)
6 Hierro (mg)	**163 %** Hierro (mg)
966 Sodio (mg)	**215 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo



Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz con maní	80 g
Alimento proteico	Lomo de res	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de repollo, zanahoria y pasas	50 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Arepa de ñame	70 g
Sopa	Sopa de guacuco	150 ml
Bebida	Jugo de piña	150 ml

Aporte nutricional del menú		Porcentaje de adecuación	
1205	Calorías (kcal)	**139 %**	Calorías (kcal)
29	Proteína (g)	**94 %**	Proteína (g)
26	Grasas totales (g)	**91 %**	Grasas totales (g)
212	Carbohidratos (g)	**174 %**	Carbohidratos (g)
51	Calcio (mg)	**15 %**	Calcio (mg)
3	Hierro (mg)	**92 %**	Hierro (mg)
1390	Sodio (mg)	**309 %**	Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz de coco	70 g
Alimento proteico	Pescado en salsa de lulo	40 g
Verduras cocidas	Vegetales salteados en leche de coco	50 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Lapingachos	70 g
Sopa	Sopa de queso y jaiba	130 ml
Bebida	Jugo de mango	150 ml

Aporte nutricional del menú		Porcentaje de adecuación	
1229	Calorías (kcal)	**141 %**	Calorías (kcal)
29	Proteína (g)	**96 %**	Proteína (g)
27	Grasas totales (g)	**93 %**	Grasas totales (g)
216	Carbohidratos (g)	**177 %**	Carbohidratos (g)
52	Calcio (mg)	**16 %**	Calcio (mg)
3	Hierro (mg)	**94 %**	Hierro (mg)
1417	Sodio (mg)	**315 %**	Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Tungos	120 g
Alimento proteico	Ternera asada	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de maíz dulce, palmito y aguacate	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Arepas de yuca con queso	140 g
Sopa	Sopa de plátano	250 ml
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
872 Calorías (kcal)	**100 %** Calorías (kcal)
35 Proteína (g)	**114 %** Proteína (g)
23 Grasas totales (g)	**80 %** Grasas totales (g)
136 Carbohidratos (g)	**112 %** Carbohidratos (g)
461 Calcio (mg)	**140 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**120 %** Hierro (mg)
1072 Sodio (mg)	**238 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

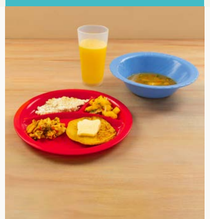
Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Cachapa	110 g
Alimento proteico	Bagre guisado	60 g
Ensaladas crudas	Ensalada de mango, ají dulce y cebolla	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Casabe	140 g
Sopa	Hervido de gumarra	250 ml
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
872 Calorías (kcal)	**100 %** Calorías (kcal)
33 Proteína (g)	**107 %** Proteína (g)
30 Grasas totales (g)	**102 %** Grasas totales (g)
128 Carbohidratos (g)	**105 %** Carbohidratos (g)
228 Calcio (mg)	**69 %** Calcio (mg)
7 Hierro (mg)	**201 %** Hierro (mg)
938 Sodio (mg)	**208 %** Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 1

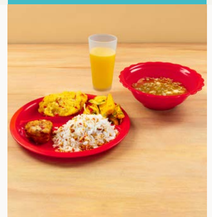
Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz con sacha inchi	100 g
Alimento proteico	Bolitas de pirarucú	80 g
Verduras cocidas	Ensalada de chontaduro, cebolla y ají	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Farofa	100 g
Sopa	Quiñapira	250 ml
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú		Porcentaje de adecuación	
780	Calorías (kcal)	**90 %**	Calorías (kcal)
30	Proteína (g)	**99 %**	Proteína (g)
17	Grasas totales (g)	**59 %**	Grasas totales (g)
132	Carbohidratos (g)	**109 %**	Carbohidratos (g)
119	Calcio (mg)	**36 %**	Calcio (mg)
5	Hierro (mg)	**157 %**	Hierro (mg)
775	Sodio (mg)	**172 %**	Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Menú 2

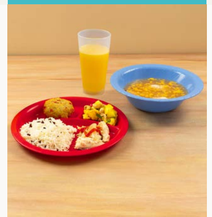
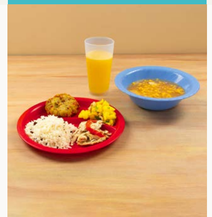
Tipo de complemento alimentario: **almuerzo**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz con hormiga	80 g
Alimento proteico	Patarashca de cachama	70 g
Ensaladas crudas	Ensalada de arazá, piña y marañón	50 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Tacacho	80 g
Sopa	Sopa de pescado con ají	200 ml
Bebida	Jugo de piña	200 ml

Aporte nutricional del menú		Porcentaje de adecuación	
877	Calorías (kcal)	**101 %**	Calorías (kcal)
30	Proteína (g)	**99 %**	Proteína (g)
27	Grasas totales (g)	**92 %**	Grasas totales (g)
117	Carbohidratos (g)	**96 %**	Carbohidratos (g)
330	Calcio (mg)	**26 %**	Calcio (mg)
4	Hierro (mg)	**223 %**	Hierro (mg)
450	Sodio (mg)	**141 %**	Sodio (mg)

Complemento almuerzo

Preescolar	Primaria: primero, segundo y tercero	Primaria: cuarto y quinto	Secundaria	Media y ciclo complementario
				

Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz primavera	100 g
Alimento proteico	Cerdo en salsa tropical	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de lechuga, maíz y manzana	80 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
618 Calorías (kcal)	**107 %** Calorías (kcal)
26 Proteína (g)	**128 %** Proteína (g)
16 Grasas totales (g)	**82 %** Grasas totales (g)
103 Carbohidratos (g)	**126 %** Carbohidratos (g)
186 Calcio (mg)	**85 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**171 %** Hierro (mg)
497 Sodio (mg)	**166 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Pasta campesina	130 g
Alimento proteico	Cerdo en salsa tropical	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de lechuga, maíz y manzana	80 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
567 Calorías (kcal)	**98 %** Calorías (kcal)
27 Proteína (g)	**132 %** Proteína (g)
14 Grasas totales (g)	**74 %** Grasas totales (g)
93 Carbohidratos (g)	**115 %** Carbohidratos (g)
197 Calcio (mg)	**89 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**214 %** Hierro (mg)
533 Sodio (mg)	**178 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 3

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arepa de maíz con semillas	90 g
Alimento proteico	Cerdo en salsa tropical	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de piña en almíbar	90 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
581 Calorías (kcal)	**100 %** Calorías (kcal)
27 Proteína (g)	**133 %** Proteína (g)
13 Grasas totales (g)	**66 %** Grasas totales (g)
104 Carbohidratos (g)	**128 %** Carbohidratos (g)
230 Calcio (mg)	**104 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**223 %** Hierro (mg)
331 Sodio (mg)	**110 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 4

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz verde	90 g
Alimento proteico	Cerdo en salsa tropical	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de piña en almíbar	80 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
563 Calorías (kcal)	**97 %** Calorías (kcal)
25 Proteína (g)	**122 %** Proteína (g)
11 Grasas totales (g)	**57 %** Grasas totales (g)
100 Carbohidratos (g)	**123 %** Carbohidratos (g)
197 Calcio (mg)	**90 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**166 %** Hierro (mg)
310 Sodio (mg)	**103 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 5

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Carne de res en chimichurri de cilantro	60 g
Fruta	Mango picado	135 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Arepa de ñame	135 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
529 Calorías (kcal)	**91 %** Calorías (kcal)
28 Proteína (g)	**138 %** Proteína (g)
19 Grasas totales (g)	**100 %** Grasas totales (g)
71 Carbohidratos (g)	**87 %** Carbohidratos (g)
206 Calcio (mg)	**93 %** Calcio (mg)
9 Hierro (mg)	**371 %** Hierro (mg)
398 Sodio (mg)	**133 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



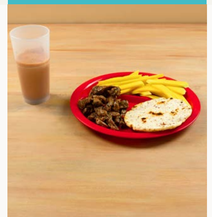
Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 6

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Carne de res en chimichurri de cilantro	50 g
Fruta	Piña picada	130 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Ensalada de papa	140 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	200 ml

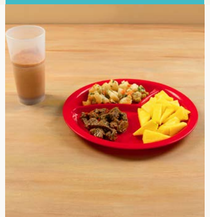
Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
550 Calorías (kcal)	**95 %** Calorías (kcal)
24 Proteína (g)	**120 %** Proteína (g)
29 Grasas totales (g)	**148 %** Grasas totales (g)
58 Carbohidratos (g)	**71 %** Carbohidratos (g)
189 Calcio (mg)	**86 %** Calcio (mg)
7 Hierro (mg)	**285 %** Hierro (mg)
459 Sodio (mg)	**153 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde

Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 7

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Carne de res en chimichurri de cilantro	50 g
Fruta	Mango picado	135 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Arepas de plátano verde y queso	100 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
540 Calorías (kcal)	**93 %** Calorías (kcal)
26 Proteína (g)	**129 %** Proteína (g)
22 Grasas totales (g)	**115 %** Grasas totales (g)
71 Carbohidratos (g)	**87 %** Carbohidratos (g)
279 Calcio (mg)	**127 %** Calcio (mg)
6 Hierro (mg)	**237 %** Hierro (mg)
329 Sodio (mg)	**110 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde

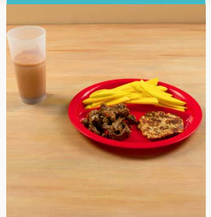
Preescolar



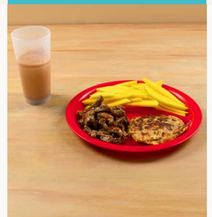
Primaria: primero, segundo y tercero



Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 8

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Pasta criolla	110 g
Alimento proteico	Carne de res en chimichurri de cilantro	50 g
Fruta	Piña picada	135 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
536 Calorías (kcal)	**92 %** Calorías (kcal)
28 Proteína (g)	**140 %** Proteína (g)
18 Grasas totales (g)	**92 %** Grasas totales (g)
73 Carbohidratos (g)	**90 %** Carbohidratos (g)
198 Calcio (mg)	**90 %** Calcio (mg)
8 Hierro (mg)	**321 %** Hierro (mg)
324 Sodio (mg)	**108 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde

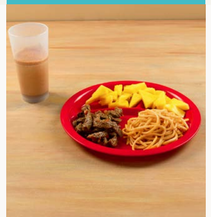
Preescolar



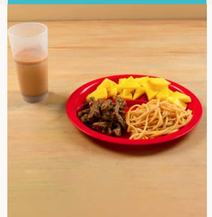
Primaria: primero, segundo y tercero



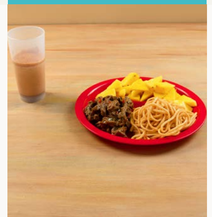
Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 9

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Pollo en salsa criolla	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de lechuga, maíz y manzana	80 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Marranita de plátano maduro con bocadillo	100 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	200 g

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
584 Calorías (kcal)	**101 %** Calorías (kcal)
24 Proteína (g)	**118 %** Proteína (g)
35 Grasas totales (g)	**179 %** Grasas totales (g)
56 Carbohidratos (g)	**68 %** Carbohidratos (g)
259 Calcio (mg)	**118 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**148 %** Hierro (mg)
400 Sodio (mg)	**133 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 10

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Pollo en salsa criolla	60 g
Ensaladas crudas	Ensalada de piña en almíbar	95 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Ensalada de papa	130 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
525 Calorías (kcal)	**90 %** Calorías (kcal)
26 Proteína (g)	**126 %** Proteína (g)
23 Grasas totales (g)	**122 %** Grasas totales (g)
62 Carbohidratos (g)	**76 %** Carbohidratos (g)
209 Calcio (mg)	**95 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**213 %** Hierro (mg)
464 Sodio (mg)	**155 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 11

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Pollo en salsa criolla	50 g
Fruta	Mango picado	135 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Torta de yuca	100 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
552 Calorías (kcal)	**95 %** Calorías (kcal)
26 Proteína (g)	**129 %** Proteína (g)
17 Grasas totales (g)	**90 %** Grasas totales (g)
82 Carbohidratos (g)	**101 %** Carbohidratos (g)
268 Calcio (mg)	**122 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**177 %** Hierro (mg)
306 Sodio (mg)	**102 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 12

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz verde	140 g
Alimento proteico	Pollo en salsa criolla	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de piña en almíbar	90 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 g

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
528 Calorías (kcal)	**91 %** Calorías (kcal)
24 Proteína (g)	**119 %** Proteína (g)
13 Grasas totales (g)	**70 %** Grasas totales (g)
84 Carbohidratos (g)	**103 %** Carbohidratos (g)
198 Calcio (mg)	**90 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**166 %** Hierro (mg)
363 Sodio (mg)	**121 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 13

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Pollo cítrico	50 g
Fruta	Mango picado	135 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Marranita de plátano maduro con bocadillo	90 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
543 Calorías (kcal)	**94 %** Calorías (kcal)
22 Proteína (g)	**109 %** Proteína (g)
28 Grasas totales (g)	**145 %** Grasas totales (g)
62 Carbohidratos (g)	**76 %** Carbohidratos (g)
237 Calcio (mg)	**108 %** Calcio (mg)
3 Hierro (mg)	**112 %** Hierro (mg)
214 Sodio (mg)	**71 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 14

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Pollo cítrico	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de piña en almíbar	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Batata salteada	120 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
549 Calorías (kcal)	**95 %** Calorías (kcal)
22 Proteína (g)	**106 %** Proteína (g)
24 Grasas totales (g)	**125 %** Grasas totales (g)
70 Carbohidratos (g)	**86 %** Carbohidratos (g)
205 Calcio (mg)	**93 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**157 %** Hierro (mg)
352 Sodio (mg)	**117 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 15

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Pollo cítrico	50 g
Fruta	Piña picada	135 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Arepas de plátano verde y queso	130 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
515 Calorías (kcal)	**89 %** Calorías (kcal)
24 Proteína (g)	**120 %** Proteína (g)
18 Grasas totales (g)	**94 %** Grasas totales (g)
75 Carbohidratos (g)	**92 %** Carbohidratos (g)
275 Calcio (mg)	**125 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**157 %** Hierro (mg)
363 Sodio (mg)	**121 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 16

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz primavera	120 g
Alimento proteico	Pollo cítrico	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de piña en almíbar	90 g
Bebida con leche	Avena con leche	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
526 Calorías (kcal)	**91 %** Calorías (kcal)
23 Proteína (g)	**114 %** Proteína (g)
12 Grasas totales (g)	**62 %** Grasas totales (g)
81 Carbohidratos (g)	**100 %** Carbohidratos (g)
164 Calcio (mg)	**75 %** Calcio (mg)
3 Hierro (mg)	**105 %** Hierro (mg)
331 Sodio (mg)	**110 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 17

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Dedos de pescado	40 g
Fruta	Mango picado	120 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Arepas de plátano verde y queso	90 g
Bebida con leche	Avena con leche	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
547 Calorías (kcal)	**94 %** Calorías (kcal)
24 Proteína (g)	**116 %** Proteína (g)
14 Grasas totales (g)	**72 %** Grasas totales (g)
87 Carbohidratos (g)	**107 %** Carbohidratos (g)
247 Calcio (mg)	**112 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**157 %** Hierro (mg)
348 Sodio (mg)	**116 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 18

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Dedos de pescado	40 g
Fruta	Piña picada	100 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Torta de yuca	90 g
Bebida con leche	Avena con leche	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
571 Calorías (kcal)	**98 %** Calorías (kcal)
25 Proteína (g)	**125 %** Proteína (g)
15 Grasas totales (g)	**76 %** Grasas totales (g)
87 Carbohidratos (g)	**107 %** Carbohidratos (g)
242 Calcio (mg)	**110 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**188 %** Hierro (mg)
335 Sodio (mg)	**112 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 19

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Pasta campesina	80 g
Alimento proteico	Dedos de pescado	50 g
Fruta	Mango picado	90 g
Bebida con leche	Avena con leche	150 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
597 Calorías (kcal)	**103 %** Calorías (kcal)
27 Proteína (g)	**131 %** Proteína (g)
8 Grasas totales (g)	**40 %** Grasas totales (g)
108 Carbohidratos (g)	**134 %** Carbohidratos (g)
88 Calcio (mg)	**40 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**204 %** Hierro (mg)
336 Sodio (mg)	**112 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 20

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Dedos de pescado	100 g
Ensaladas crudas	Ensalada de lechuga, maíz y manzana	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Batata salteada	160 g
Bebida con leche	Avena con leche	250 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
522 Calorías (kcal)	**90 %** Calorías (kcal)
20 Proteína (g)	**96 %** Proteína (g)
24 Grasas totales (g)	**126 %** Grasas totales (g)
61 Carbohidratos (g)	**75 %** Carbohidratos (g)
87 Calcio (mg)	**40 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**171 %** Hierro (mg)
670 Sodio (mg)	**223 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

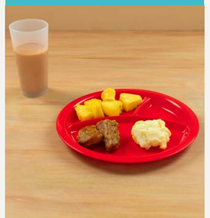
Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Costillas en salsa de panela	55 g
Fruta	Piña picada	135 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Naco (puré de papa)	150 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	200 ml

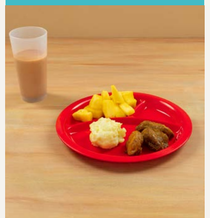
Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
501 Calorías (kcal)	**86 %** Calorías (kcal)
19 Proteína (g)	**92 %** Proteína (g)
24 Grasas totales (g)	**127 %** Grasas totales (g)
59 Carbohidratos (g)	**73 %** Carbohidratos (g)
170 Calcio (mg)	**77 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**189 %** Hierro (mg)
385 Sodio (mg)	**128 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde

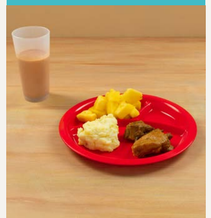
Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



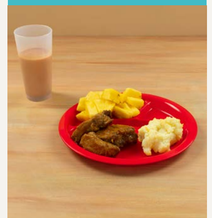
Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arepa blanca	120 g
Alimento proteico	Albóndigas de cerdo	60 g
Fruta	Piña picada	135 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
523 Calorías (kcal)	**90 %** Calorías (kcal)
23 Proteína (g)	**111 %** Proteína (g)
21 Grasas totales (g)	**109 %** Grasas totales (g)
74 Carbohidratos (g)	**91 %** Carbohidratos (g)
167 Calcio (mg)	**76 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**192 %** Hierro (mg)
360 Sodio (mg)	**120 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde

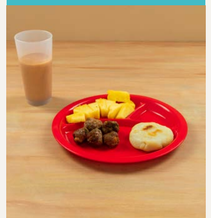
Preescolar



Primaria: primero, segundo y tercero



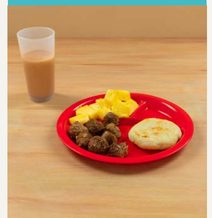
Primaria: cuarto y quinto



Secundaria



Media y ciclo complementario



Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Encocado de pollo	50 g
Ensaladas crudas	Mango, aguacate, cebolla	70 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Bollo de yuca	90 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
581 Calorías (kcal)	**100 %** Calorías (kcal)
26 Proteína (g)	**128 %** Proteína (g)
25 Grasas totales (g)	**131 %** Grasas totales (g)
72 Carbohidratos (g)	**89 %** Carbohidratos (g)
200 Calcio (mg)	**91 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**191 %** Hierro (mg)
370 Sodio (mg)	**123 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Guiso de chivo	50 g
Ensaladas crudas	Mango, aguacate, cebolla	90 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Cayeye o cabeza de gato	130 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
533 Calorías (kcal)	**92 %** Calorías (kcal)
29 Proteína (g)	**142 %** Proteína (g)
26 Grasas totales (g)	**133 %** Grasas totales (g)
58 Carbohidratos (g)	**71 %** Carbohidratos (g)
377 Calcio (mg)	**171 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**205 %** Hierro (mg)
544 Sodio (mg)	**181 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz con maní	120 g
Alimento proteico	Lomo de res	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de papaya	90 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
526 Calorías (kcal)	**91 %** Calorías (kcal)
28 Proteína (g)	**138 %** Proteína (g)
16 Grasas totales (g)	**80 %** Grasas totales (g)
74 Carbohidratos (g)	**91 %** Carbohidratos (g)
177 Calcio (mg)	**80 %** Calcio (mg)
5 Hierro (mg)	**197 %** Hierro (mg)
692 Sodio (mg)	**231 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz con coco	100 g
Alimento proteico	Pescado en salsa de lulo	50 g
Ensaladas crudas	Ensalada de papaya	80 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
589 Calorías (kcal)	**102 %** Calorías (kcal)
24 Proteína (g)	**120 %** Proteína (g)
25 Grasas totales (g)	**132 %** Grasas totales (g)
73 Carbohidratos (g)	**90 %** Carbohidratos (g)
201 Calcio (mg)	**91 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**174 %** Hierro (mg)
579 Sodio (mg)	**193 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Cachapa	150 g
Alimento proteico	Ternera asada	60 g
Fruta	Piña picada	140 g
Bebida con leche	Avena con leche	220 ml

Nota: sobre la fotografía de referencia, la receta debe servirse sin los pinchos de madera; estos fueron utilizados con propósitos estéticos, pero no se recomienda su uso por el riesgo que representan para la población estudiantil.

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
482 Calorías (kcal)	**83 %** Calorías (kcal)
27 Proteína (g)	**134 %** Proteína (g)
14 Grasas totales (g)	**73 %** Grasas totales (g)
66 Carbohidratos (g)	**81 %** Carbohidratos (g)
234 Calcio (mg)	**107 %** Calcio (mg)
3 Hierro (mg)	**116 %** Hierro (mg)
487 Sodio (mg)	**162 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Bagre guisado	50 g
Fruta	Piña picada	80 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Casabe	90 g
Bebida con leche	Avena con leche	200 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
614 Calorías (kcal)	**106 %** Calorías (kcal)
21 Proteína (g)	**102 %** Proteína (g)
16 Grasas totales (g)	**85 %** Grasas totales (g)
97 Carbohidratos (g)	**119 %** Carbohidratos (g)
194 Calcio (mg)	**88 %** Calcio (mg)
3 Hierro (mg)	**105 %** Hierro (mg)
334 Sodio (mg)	**111 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 1

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Cereales	Arroz con sacha inchi	140 g
Alimento proteico	Bolitas de pirarucú	60 g
Fruta	Mango picado	110 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
522 Calorías (kcal)	**90 %** Calorías (kcal)
24 Proteína (g)	**118 %** Proteína (g)
8 Grasas totales (g)	**41 %** Grasas totales (g)
95 Carbohidratos (g)	**117 %** Carbohidratos (g)
187 Calcio (mg)	**85 %** Calcio (mg)
4 Hierro (mg)	**157 %** Hierro (mg)
448 Sodio (mg)	**149 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Menú 2

Tipo de complemento alimentario: **jornada mañana y tarde**

Grado/nivel escolar: **media y ciclo complementario**

Componente	Nombre receta	Gramaje de la porción
Alimento proteico	Patarashca de cachama	60 g
Fruta	Mango picado	110 g
Raíces, tubérculos y plátanos	Tacacho	120 g
Bebida con leche	Chocolate con leche	220 ml

Aporte nutricional del menú	Porcentaje de adecuación
600 Calorías (kcal)	**103 %** Calorías (kcal)
20 Proteína (g)	**96 %** Proteína (g)
19 Grasas totales (g)	**98 %** Grasas totales (g)
77 Carbohidratos (g)	**95 %** Carbohidratos (g)
185 Calcio (mg)	**84 %** Calcio (mg)
3 Hierro (mg)	**140 %** Hierro (mg)
326 Sodio (mg)	**109 %** Sodio (mg)

Complemento jornada mañana y tarde



Subreceta

Leche de coco natural

Receta para 1000 mililitros

Ingredientes

		Peso bruto	Peso neto	Medida casera
✓	Agua	1000 ml	1000 ml	4 tazas
✓	Coco	1 Und	1 Und	1 unidad

Preparación

1. **Preparar el coco:** lavar y desinfectar el coco. Partirlo, quitarle la cáscara y cortar la pulpa en trozos pequeños.
2. **Licuar el coco:** colocar los trozos de coco y el agua caliente en una licuadora. Licuar hasta obtener una mezcla bien integrada.
3. **Colar la leche:** reposar la leche de coco por unos minutos para evitar que esté demasiado caliente. Luego, colar usando una bolsa para leches vegetales, una gasa o un colador de malla fina.
4. **Extraer la leche:** apretar bien la mezcla para obtener la mayor cantidad posible de leche.
5. **Reservar o servir:** reservar la leche de coco o servirla inmediatamente, ya sea caliente o fría.

Aporte nutricional de la porción en 100 g

230	2	24	6	16	2	15
Calorías (kcal)	Proteína (g)	Grasas totales (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)



Alimentos para Aprender

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética